

CENTRE

Axe 9 : Qualité de Vie au Travail

Mieux-être au travail - les clefs pour réussir

Contexte

Pas de contexte

Objectifs

- Reconnaître les manifestations et les causes de l'usure : physiques, cognitives, psychiques et leurs effets (immédiats ou différés).
- Distinguer les facteurs qui permettent de limiter le risque d'usure professionnel en agissant sur des leviers d'actions pour améliorer son mieux-être au travail.
- S'approprier les ressources et acquérir les outils pour s'accompagner dans la gestion de ses émotions, la maîtrise de ses ressentis, sa communication "positive" et accompagner les autres.

Exercice

2024

Code de formation

H112

Nature

AFR

Organisé par

ATTITUDE ou SYNERGIES DCF

Modules

- [**Mieux être au travail - les clefs pour réussir**](#)
Durée : 21 heures
- [**Mieux être au travail - les clefs pour réussir**](#)
Durée : 21 heures