

CENTRE

Axe 9 : Qualité de Vie au Travail

# Module n°2 : 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.

## Programme

---

### JOUR 1 : ANALYSER ET COMPRENDRE POUR AGIR ET RETROUVER UN MIEUX-ETRE

- Comprendre les mécanismes du stress, reconnaître les signes de l'usure, de l'épuisement professionnel et ses effets et impacts sur le corps, sur la santé physique et mentale à court, moyen et long terme.
- Présentation des techniques et des clefs (sophrologie, méditation) Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats.

### JOUR 2 : S'APPROPRIER DE NOUVELLES RESSOURCES ET CLEFS PAR LA PRATIQUE

- Atelier pratique et études de cas. Initiation sous forme de relaxation minute.
- Techniques dispensées : sieste flash, atelier de réflexologie, séance de méditation de pleine conscience, enregistrement de séances.
- Les 4 émotions, leur rôle et leur fonction pour une communication positive
- Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues et construire son plan d'action et programme de renforcement positif

### JOUR 3: CONSTRUIRE UNE STRATEGIE DURABLE POUR UN MIEUX-ETRE AU TRAVAIL

- Ateliers pratiques pour renforcer positivement l'appropriation des ressources : séance de relaxation et sophrologie : Gérer positivement ses émotions
- Intégration d'une technique choisie par le stagiaire pour faciliter son appropriation et son utilisation au quotidien

**Exercice**  
**2024**

**Code de formation**  
**H112**

**Nature**  
**AFR**

**Organisé par**  
**ATTITUDE ou SYNERGIES DCF**

**Durée**  
**21 heures**