

CENTRE

Axe 9 : Qualité de vie au travail -QVT

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

Renseignements complémentaires

Financement : Plan ets

Programme

Proposition de structure :

- JOUR 1 : Comprendre, repérer, agir : les manifestations et les causes de l'usure professionnelle Analyse collective et repérage des signes de l'épuisement professionnel Atelier pratique : Identification des facteurs de risque et des leviers d'action
- JOUR 2 : Identifier ses caractères principaux (intelligence émotionnelle, leadership, créativité ...) Nous permettrons dans un cadre très sécurisant à chacun d'établir sa cartographie émotionnelle Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif Désamorcer un conflit pour éviter une situation de stress
- JOUR 3 : Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle. Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers.

**Exercice
2025**

Code de formation

H112

Nature

AFR

Organisé par

SYNERGIES DCF

Durée

21 heures