

CORSE

Axe 1 : Qualité de vie au travail (QVT), santé au travail et conditions de 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

Renseignements complémentaires

Pour plus d'informations :

Alicia GARDE (a.garde@anhf.fr) 04.20.61.01.46

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
1.04 AFR

Nature
AFR

Organisé par
SYNERGIES DCF

Durée
21 heures