

Devenir acteur de son bien-être au travail

Objectifs

- > Développer ses ressources et compétences personnelles au service de son activité professionnelle ou bénévole

Public

- > Salariés (cadres ou non cadres) et bénévoles des secteurs sanitaire, social et médico-social

Type de formation

- > Intra-entreprise : date, lieu et modalités à définir lors de la commande
- > Interentreprises : session maintenue à partir de 6 stagiaires

Éléments de contenu

QVCT

Les enjeux du bien-être au travail

- Mes ressources et mon cap
- Mes niveaux d'action

Les processus du stress

- Les agents stresseurs
- Les impacts du stress

Situation d'alerte

- Théorie des 3 cerveaux

Découverte et pratique de la sophrologie pour agir

Cercle d'influence et communication assertive

- Méthode DESC

Équilibre entre vie professionnelle / vie personnelle

- Valeurs et domaines de vie
- Plan d'action
- Hygiène de vie

Hygiène de vie



Durée :
2 jours
(14 heures)



Tarif forfaitaire intra-entreprise :
3 000 €
(6 à 12 stagiaires)

Tarif interentreprises :
1 350 € / stagiaire



Prérequis :
Aucun