

# 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