

QVT : AMÉLIORER SON EFFICACITÉ ET SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Les clés pour renforcer l'efficacité et le bien-être au travail

 CCI NANTES-ST-NAZAIRE

Objectifs

Identifier ses propres leviers d'actions pour améliorer son bien-être au travail
Comprendre son mode de fonctionnement pour être bien avec soi-même et avec les autres
Apprendre à gérer son stress en pratiquant des exercices faciles à mettre en application quotidiennement

Public

Tout salarié désireux d'acquérir les clés pour améliorer sa qualité de vie et son bien être au travail
Prérequis : aucun

Modalités pédagogiques

Equipe pédagogique :

Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leurs connaissances de l'entreprise

Méthodes :

Une pédagogie interactive favorisant l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être.
Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.
Groupe de 4 à 12 personnes

Validation / Certification

Evaluation des connaissances acquises en fin de formation
Attestation individuelle de fin de formation

2 jours, 14h

625 € net

Code : FEQV1004

Horaires de formation :
8h30-12h30 - 14h-17h

A Nantes

- 12, 13 octobre 2020

Dernière modification : 20-01-2021

QVT : AMÉLIORER SON EFFICACITÉ ET SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Les clés pour renforcer l'efficacité et le bien-être au travail

 CCI NANTES-ST-NAZAIRE

Programme

IDENTIFIER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Définir la Qualité de Vie au travail (QVT)
Ma vision du bien-être au travail
Les clefs du bien-être au travail

PRENDRE CONSCIENCE DE SON MODE DE FONCTIONNEMENT

Appréhender les notions de Centre Mental, Centre Émotionnel, Centre corporel
Identifier son mode de fonctionnement
Quelle est ma relation avec les 3 centres et comment mieux gérer la qualité de vie au travail ?

COMPRENDRE L'IMPACT DU STRESS DANS SON QUOTIDIEN

Définir le stress
Repérer les signaux de stress sur soi
Tester et mesurer sa résistance au stress

LES LEVIERS D'ACTION POUR GAGNER EN QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Savoir gérer plus sereinement son stress et ses tensions
Prendre conscience de sa respiration
Éliminer les tensions corporelles
Identifier des techniques pratiques et opérationnelles pour évacuer le stress
Expérimenter et développer sa boîte à outils

2 jours, 14h

625 € net

Code : FEQV1004
Horaires de formation :
8h30-12h30 - 14h-17h

A Nantes

- 12, 13 octobre 2020

Dernière modification : 20-01-2021