

Qualité de vie et bien être au travail

Public :

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

Prérequis : aucun

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

Les plus pédagogiques :

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

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


Validation / Certification :

Evaluation des connaissances acquises en fin de formation

Attestation individuelle de fin de formation

INFORMATION 2 jours, 14h

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

 625 Euros net**Nantes**

- 12, 13 octobre 2020



Une sélection de stages pour
construire votre parcours de
formation !

Contenu de la formation

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*

Evaluation :

A l'issue de chaque stage le participant remplit systématiquement un questionnaire d'évaluation de la prestation de formation. Cette évaluation est ensuite analysée par CCI Formation Continue afin de faire évoluer l'offre et les méthodes pédagogiques. De plus, le tour de table réalisé en fin de formation permet au formateur d'évaluer la qualité de la prestation et les progrès réalisés par le participant. Chacun peut ainsi prendre conscience des connaissances et savoir-faire acquis au cours de la formation et de ses axes de progrès.