

**Public :**

Tout public

**Objectifs :**

Cette formation a pour objet de développer les compétences des participants afin de les rendre capables de :

Se repérer dans les notions de bases sur les risques psychosociaux et la qualité de vie au travail

Maîtriser les principes de base du bien-être au travail

**Les plus pédagogiques :**

L'animation s'appuie sur une alternance d'apports théoriques (exposés, diaporamas, paperboard ?) et de mises en pratique au travers d'exercices, d'études de cas et d'échanges avec les participants. Le formateur veillera à permettre aux participants de confronter leur bonne compréhension des concepts en facilitant l'échange et la discussion.

Formateur : Consultante RH sur la Qualité de vie au travail, Sophrologue.

Habilitéée IPRP

**Validation / Certification :****INFORMATION**

1 jour, 7 h

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



400 Euros net

## Contenu de la formation

### **COMPRENDRE LE BESOIN DES COLLABORATEURS D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN**

*Comprendre les besoins des collaborateurs et les mettre en parallèle des besoins de l'entreprise*

### **DE L'APPROCHE RISQUE A LA NOTION DE BIEN ETRE ET DE COPING**

*Qualité de vie au travail et risque psychosocial notions complexes au carrefour du travail, et des individus*

*Redéfinition des notions de risques/danger/facteurs de risques*

*Compréhension de la notion de stress et de coping*

### **LES 5 LEVIERS DU BIEN ETRE AU TRAVAIL pour allier sens, pérennité et performance**

*Comprendre et trouver des leviers d'actions concrets et possibles à mettre en place.*

#### **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.