



Le bien-être au travail

Réf : SST022

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

Objectifs

- › Identifier et développer des comportements afin de mettre en évidence les aspects positifs des situations professionnelles pour conserver la motivation et accroître la satisfaction au travail

Public*

- › Personnel d'encadrement
- › Personnel de santé au travail

Programme

- › Le bien-être au travail, qu'est-ce que c'est ? - Principes fondamentaux du travail - Sentiments de frustration - Tests ou mises en situation - Combien coûte le stress ? - Le changement est-il possible ?
- › Le bien-être au travail, comment y parvenir ? - Prévention et gestion des situations de stress - Comment gérer ses émotions négatives - Comment prendre conscience de son discours intérieur et se remettre en question - Initiation à la relaxation - Finalement le bien-être au travail est-il possible ? - Tests individuels et mises en situation

Méthodes pédagogiques

- › Analyse des pratiques
- › Mises en situation, cas concrets
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

Intervenants

- › Psychiatre, Psychologue

Délais d'inscription

Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations

Accessibilité

*Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap.
Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition*