



## 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*