



Le bien-être au travail

Code SST022

Durée 2 jours

Coût 680,00 € nets

A PARIS

-

-

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 notamment dans le cadre de l'entretien annuel réalisé par l'employeur

Intervenants

- › Psychiatre, Psychologue