BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien être au travail passe notamment par la gestion du stress, la qualité des relations d'équipe et un bon environnement de travail.

Cette dimension, longtemps sous-estimée par les entreprises, joue pourtant un rôle majeur sur la motivation des salariés, la qualité du travail collaboratif et la performance au travail.

OBJECTIFS

Evaluer son niveau de stress et de bien-être
Identifier les facteurs et les conséquences du stress
Analyser ses pratiques professionnelles
Mieux organiser ses activités de travail et son temps
Concilier vie privée / vie professionnelle
Entretenir de bonnes relations de travail avec ses collègues et sa hiérarchie
Gérer son stress et ses émotions

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public
Pas de prérequis. Formation accessible aux personnes en situation de handicap

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et méthodologiques.Analyse de situations et de vos cas pratiques. Support de formation

PROGRAMME

Évaluation de son niveau de stress et de bien-être au travail

Sources et conséquences du stress : Organisation du travail, relation professionnelle, charge de travail… /

Douleurs physiques, apathie et dépression, baisse de la motivation et de la performance……

Etat des lieux et analyse des pratiques actuelles

Organisation de son activité et gestion de temps et des priorités : La matrice d'Eisenhower

La conciliation vie professionnelle vie privée : Autodiagnostic suivi de travaux sur la répartition de ses activités

Compétences relationnelles et émotionnelles en entreprise pour maintenir une bonne qualité de vie au travail

Les outils de gestion du stress : un équilibre entre besoins et ressources

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Feuilles de présence, attestation de formation individualisée , document de satisfaction. Test des acquis

DURÉE

1 jour soit 7h

TARIF

Intra : 860€ net de taxe / jour