

Durée : 2 jours.

Public :

Tout collaborateur. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Comprendre les principes de base du bien-être au travail
Apprendre à gérer le stress et à établir un équilibre entre le travail et la vie personnelle
Améliorer la communication et les relations au travail
Promouvoir la santé physique et l'ergonomie au travail
Favoriser le bien-être émotionnel et l'intelligence émotionnelle

Pré-requis :

Aucun prérequis demandés.

Méthodes :

De nombreux cas pratiques pour prendre conscience des mécanismes en jeu.

Outils et exercices pour traiter les manifestations du stress.
Approche individualisée : chacun travaille sur ses propres facteurs de stress pour trouver des solutions.

Évaluation :

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Dernière MAJ : Avril 2024

Les Fondements et l'évaluation du Bien-être au Travail

Définition du bien-être au travail
Enjeux de la qualité de vie au travail
Lien entre le bien-être et la performance
Méthodes d'évaluation du bien-être des employés
Collecte de données et indicateurs clés
Identification des besoins spécifiques de l'organisation

Gestion du Stress et de l'Équilibre Travail-Vie Personnelle

Comprendre les sources de stress professionnel
Techniques de gestion du stress
Promotion de la résilience
L'importance de l'équilibre travail-vie personnelle
Stratégies pour maintenir un équilibre sain
Flexibilité du travail et gestion du temps

Communication et Relations Interpersonnelles

Communication efficace
Gestion des conflits
Communication interculturelle
Création d'un environnement de travail positif
Développement de compétences de collaboration
Renforcement de l'esprit d'équipe

Santé Physique et Ergonomie

Reconnaissance et gestion des émotions
Développement de la résilience émotionnelle
Techniques de gestion du stress

Bien-être Émotionnel et Intelligence Émotionnelle

Compréhension de l'intelligence émotionnelle
Application de l'intelligence émotionnelle dans la gestion et le leadership
Promotion d'un climat de travail positif

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.