

ÊTRE ACTEUR DE SA QVT

📍 Référence : C21

€ Tarif intra : nous contacter

🕒 Durée préconisée : 2 jours



INTRA

Vous souhaitez cette formation en intra, contactez-nous au :

☎ 01 45 49 99 15

@ contactentreprises@udd.eu



Public :

Tout collaborateur



Prérequis :

Aucun

Objectifs :

- Améliorer son bien-être au travail
- Gagner en énergie et en motivation dans son quotidien professionnel
- Prévenir les RPS et mieux gérer son stress

Programme :

1. Comprendre le fonctionnement des RPS et leurs répercussions sur la santé

- RPS, QVT et QVCT : de quoi parle-t-on ?
- Quelles différences entre QVT et RPS ?
- Repérer les signaux en amont

2. Gérer son stress et prendre soin de soi

- Comprendre les mécanismes du stress
- Acquérir des techniques de gestion du stress
- Apprendre à lâcher prise

3. Développer des relations de travail constructives

- Identifier ses besoins et gérer ses émotions
- Développer assertivité, confiance et authenticité
- Gérer les conflits

4. Construire et proposer des actions d'amélioration de sa QVT

- Redonner du sens à ses missions au quotidien
- S'organiser et gérer son temps
- Repérer ses facteurs d'épanouissement et de frustration au travail

5. Plan d'action : être acteur de sa QVT

- Les actions qui dépendent de soi
- Les actions à proposer à son entreprise