

**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 handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.