Sauve Performance

Santé Actualisation Urgence Veille

FORMATION CONTINUE INTER ET INTRA

CONTACT

- Pauline ISTE / Assistante Manager / contact@sauveperformance.fr
- Marie ADÈS / Assistante Commerciale / com@sauveperformance.fr
- Isabelle MAUJEAN / Gérante Consultante / 06 22 51 47 64

05 49 11 59 85

ORGANISME DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL CONTINU ÉVALUÉ FAVORABLEMENT
O.D.P. C N°2592

NOUVELLE ADRESSE !

SAUVEPERFORMANCE
Centre des Frères Lumière
1 rue des Frères Lumière
86180 Buxerolles

Nos programmes sont consultables
sur notre site www.sauveperformance.fr

SIREN : 525 119 863

PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Formateur expert dans le domaine
12 à 14 pers. max / formation

QUALITÉ DE VIE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Objectifs

- Améliorer son bien-être au travail en intégrant une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie au travail
- Se sensibiliser aux méthodes d'analyse des pratiques et de changements contextuels influant sur la qualité de vie professionnelle
- Identifier les paramètres sur lesquels il est possible d'agir pour renouer avec la satisfaction professionnelle
- Développer des compétences : relationnelles, émotionnelles, organisationnelles et collectives

Déroulé pédagogique

- Qualité de vie et Bien-Être au travail : lien avec la santé au travail
  Les enjeux pour soi et pour l'entreprise
  Les relations sociales et professionnelles / L'environnement physique / Organisation professionnelle
- Améliorer sa relation : la communication verbale et non verbale
  Affirmation de soi - Relations collaboratives
  Améliorer son comportement : le positionnement
  Adapter ses réactions dans les situations difficiles
- Comprendre et gérer ses émotions
  Clarification de son fonctionnement émotionnel
  Mécanismes d'agressivité
  Communication non violente - Médiation et transactions positives

Moyens pédagogiques

- Enseignement théorique et séances d'analyse des Pratiques Professionnelles
- Séances de jeux de rôles
- Réalisation d'un «projet individuel de progression»
- Support pédagogique remis à chaque participant

Tout public 2 à 3 jours