



Bien-être au travail

16 - 17 septembre 2024

11 octobre 2024

Pascale HAMELIN

Formatrice, psychologue,
docteure en psychologie
clinique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre ce que l'est le Bien-être au travail et pourquoi il est si important de s'en occuper

Comprendre les enjeux et bénéfices du Bien-être de l'équipe au travail

Reconnaître les facteurs influençant le Bien-être au travail et apprendre à les gérer

S'approprier outils et méthodes pour améliorer le Bien-être de l'équipe au travail et savoir les mettre en pratique au sein de l'entreprise

Connaître les rôles et responsabilités côté employeur et coté employé dans l'amélioration du bien-être au travail

Programme

S'inscrire dans le processus de formation

Prendre connaissance de la loi

Formaliser ses représentations du Bien-être au travail et ses expériences
Comprendre ce qu'est le BET et pourquoi il est important de s'en occuper

Percevoir les enjeux et les bénéfices de l'amélioration du Bien-être de l'équipe au travail

Appréhender les principaux facteurs influençant le bien-être au travail

Gérer son stress au travail

Adopter une communication assertive et positive

Prendre soin de Soi et décoder l'impact de ses émotions au travail

Identifier les rôles des employeurs et des employés dans le bien-être au travail

Etre en capacité de présenter un cas concret

Evaluer la formation



PUBLIC

Personnels d'entreprise :
managers et salariés



PRE-REQUIS

Aucun



DUREE

2 jours + 1
(intersession d'environ 1 mois)



LIEU ET PERSONNE REFERENTE

Dans votre établissement
Personne référente, responsable du service formation de l'établissement, chargée des relations avec les stagiaires



DATES ET HORAIRES

16-17 septembre
11 octobre



TARIF

400 € par jour



EFFECTIF

10 participants maximum

Procédures d'évaluation des acquis de la formation :

- Evaluation des acquis en continu : questionnaires, études de cas, mises en situation
- Evaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'une attestation de formation
- Questionnaire individuel d'évaluation de l'action

Moyens techniques :

- Salle de formation avec tableau conférence, vidéoprojecteur et paperboard
- Feuilles d'émargement et documents pédagogiques

Moyens pédagogiques :

- Livret pédagogique
- Power-point
- Cartes mentales
- Jeux de rôle

