

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL 2 jours / 14 heures 630 € / pers

OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Se sentir mieux au niveau de son poste de travail

OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION

Évaluer son niveau de stress et de bien-être.

Identifier les facteurs et les conséquences du stress.

Analyser ses pratiques professionnelles.

Mieux organiser ses activités de travail et son temps.

Concilier vie privée / vie professionnelle.

Entretenir de bonnes relations de travail avec ses collègues et sa hiérarchie.

Gérer son stress et ses émotions.

PUBLIC

Toute personne travaillant dans une organisation

PRÉREQUIS

Personne majeure et francophone.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation. Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

LIEU DE FORMATION

CCI Campus Moselle - 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

CONTACTS

Téléphone: 03 87 39 46 66

Mail: formationcontinue@moselle.cci.fr

Web: <u>www.cciformation.org</u>

ACCESSIBILITE



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

PROGRAMME

Évaluation de son niveau de stress et de bien-être au travail

Sources et conséquences du stress :

Organisation du travail, relation professionnelle, charge de travail

Douleurs physiques, apathie et dépression, baisse de la motivation et de la performance

État des lieux et analyse des pratiques actuelles

Organisation de son activité et gestion de temps et des priorités : La matrice d'Eisenhower

La conciliation vie professionnelle vie privée :

Autodiagnostic suivi de travaux sur la répartition de ses activités

Compétences relationnelles et émotionnelles en entreprise pour maintenir une bonne qualité de vie au travail

Les outils de gestion du stress : un équilibre entre besoins et ressources

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.

Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, jeux de rôle, ...)

DATES Site de Metz (autre sur demande)

19, 20 février 2024 3, 4 juin 2024 23, 24 septembre 2024 18, 19 novembre 2024

DISPOSITIONS PRATIQUES

Effectif maximum: 8 participants

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous consulter.

CCI Campus Moselle - 5, rue Jean-Antoine Chaptal 57070 METZ 03 87 39 46 00 - formationcontinue@moselle.cci.fr - www.cciformation.org SIRET: 185 722 022 00125 - N° de déclaration d'activité: 41 57 P 000 957