



SANTÉ AU TRAVAIL – MOBILISER SES RESSOURCES POUR PRÉSERVER ET OPTIMISER SON ÉQUILIBRE

Utiliser son capital énergie à bon escient

FORMATIONS COURTES

INITIATION

NEW

Ref. : 8953426

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1370
€ HT

Prendre de la hauteur et gagner en sérénité dans son organisation font partie des objectifs les plus récurrents des salariés. Pour les atteindre, une solution : concentrer son énergie sur les tâches où sa valeur ajoutée est la plus forte. Pour ce faire, il est primordial de non seulement identifier ses forces et éléments limitants mais également savoir les mobiliser. Objectif : préserver son capital santé !

OBJECTIFS

- Identifier les impacts de son environnement professionnel sur son équilibre personnel
- Mesurer les effets du stress et de la pression sur son équilibre
- Préserver son capital santé en milieu professionnel

POUR QUI ?

Salarié du secteur privé et agent public

PRÉREQUIS

Souhaiter renforcer son équilibre personnel

COMPÉTENCES ACQUISES

Préserver son capital énergie pour gagner en efficacité

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

- E-quiz amont
- Présentiel
- E-quiz aval

PROGRAMME

MOD - Santé au travail – Mobiliser ses ressources pour préserver et optimiser son équilibre

Identifier les impacts de son environnement professionnel sur son équilibre personnel

- Prendre conscience de ses perceptions
- Identifier les impacts de son environnement professionnel sur son équilibre personnel
- Identifier les interactions entre son organisation et son environnement

Exercice d'application : mesure de l'impact de ses valeurs sur son cadre professionnel

Mesurer les effets du stress et de la pression sur son équilibre

- Evaluer mes réactions au stress en en identifiant les signaux
- Comprendre le stress, ses causes et ses conséquences
- Solutionner ses plus gros facteurs de stress

Mise en situation : identification des éléments ressources et appropriation

Préserver son capital santé en milieu professionnel

- Se recentrer sur soi pour se déconnecter du stress
- Gérer son temps et son organisation
- Prendre de la distance sur ses émotions
- Savoir dire non

Mise en situation : sur la gestion de ses émotions et son assertivité

Exercice d'application : expérimentation de la matrice d'Eisenhower

- Détendre son corps
- Cadrer son mental
- Préserver son équilibre

Exercices d'application : relaxation, cohérence cardiaque, détente corporelle





MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique : Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.
Techniques pédagogiques : Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation. En fin de formation, un retour d'expériences à distance est organisé, via un dispositif de classe virtuelle, pour un feedback à froid et des échanges sur les pratiques depuis la fin du présentiel. Ressources pédagogiques : Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

LIEUX ET DATES

À distance

24 et 25 nov. 2022



Organisme qualifié
par l'ISQ-OPQF



Membre de la Fédération
Les Acteurs de la Compétence

EFE FORMATION SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS
Tél. : +33 (0)1 44 09 25 08 - e-mail : serviceclient@efe.fr
Siret 412 806 960 00032