

QVCT

Allier bien-être, efficacité et performance



Médecins
Infirmier(e)s
IPRP
CPRP (ex ATST)
Assistants médicaux
Assistants sociaux

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b108



14 h
17.18 novembre



930 € HT - Repas inclus

ANIMATION

Médecin du travail

DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.


FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL
ISO 9001:2015
Labellisation PMR

Ce stage propose de développer les principes de l'ouverture et de l'intelligence émotionnelle, afin d'avoir une meilleure qualité de vie au travail, de communiquer de façon affirmée et non-violente.

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- Identifier le rôle des émotions sur la performance et la qualité de vie au travail.
- Développer son intelligence émotionnelle et sa pleine conscience pour développer performance professionnelle et bien-être au travail.
- Communiquer de façon affirmée et non-violente.
- Élaborer un plan d'action personnalisé.

Programme

- Explorer les émotions.
 - Les principales émotions.
 - Impact sur la perception, le jugement, la relation et la performance.
- Développer son ouverture et son intelligence émotionnelle.
 - Identifier l'état émotionnel : chez soi-même et chez l'autre.
 - Tests et autodiagnostic.
 - Exprimer son ressenti émotionnel.
 - La pleine conscience au travail.
 - Améliorer sa qualité de vie au travail, son bien-être et sa performance individuelle et collective.
 - Communiquer de façon affirmée et non-violente.
 - Lâcher prise, se détendre, satisfaire ses besoins.

Modalités pédagogiques

- Pédagogie affirmative et expérientielle.
- Échanges d'expériences entre les participants. Jeux de rôle.
- Tests individuels, cas concrets et exercices pratiques.
- Plan d'action personnalisé.