

# QVCT

## Allier bien-être, efficacité et performance



Médecins  
Infirmier(e)s  
IPRP  
CPRP  
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.