FORMA-MED-SUD
Emilie BENZAKEN-DUVILLIER
Tel : 06.64.03.21.12
Email : forma.med.sud@gmail.com

Immeuble le Marylin
39 Boulevard JF Kennedy
66100 PERPIGNAN
SIRET 484 109 095 00055



Bien-être au travail : gérer le stress et favoriser des relations professionnelles positives

Comment mieux comprendre les facteurs qui influencent le bien-être au travail, gérer les situations de stress et contribuer à un environnement professionnel plus serein et constructif ?

Objectifs pédagogiques : à l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les principaux facteurs physiques, psychologiques, relationnels et organisationnels influençant le bien-être au travail.
- ✓ Repérer les sources de stress professionnel et reconnaître leurs effets.
- ✓ Expérimenter des techniques simples pour mieux gérer le stress et améliorer leur confort au travail.
- ✓ Utiliser des pratiques de communication favorisant des relations professionnelles constructives.
- ✓ Proposer des actions individuelles et collectives pour contribuer à l'amélioration du bien-être au travail.

Durée : 7 heures

Déclaration d'activité : 76660322166

Prérequis : Aucun prérequis obligatoire. Une expérience en situation d'encadrement est recommandée.

Formateur : 23 ans d'expérience juridique dont près 18 ans en tant qu'avocat en droit du travail, formatrice depuis 2015 en RH et droit du travail.

Moyens pédagogiques : Apports interactifs, études de cas, autodiagnostic pédagogique, jeux de rôle et élaboration d'un plan d'action.

Moyens d'évaluation des acquis : Quiz, analyse de situations professionnelles et plan d'action individuel évalué à partir de critères définis.

Nombre de participants : De 4 à 12

Tarifs : Interentreprises : 500,00 € TTC/personne
Intraentreprise : sur devis

Modalités et délais d'accès : Inscription en ligne aux sessions programmées, par téléphone ou courriel, après analyse des besoins. Délai d'accès : selon calendrier publié ; 15 jours ouvrés minimum pour les sessions sur demande.

Plan de la formation

I. Comprendre les enjeux du bien-être au travail

A. Bien-être physique, psychologique et social ; liens avec la QVCT.

B. Facteurs organisationnels, relationnels et individuels influençant le bien-être.

II. Identifier les facteurs de stress et leurs conséquences

A. Mécanismes, manifestations et conséquences du stress.

B. Sources de stress : charge de travail, autonomie, relations et organisation.

III. Découvrir des techniques de gestion du stress

A. Gestion des émotions, respiration, relaxation et recentrage.

B. Récupération, pauses, déconnexion et limites des stratégies individuelles.

IV. Améliorer son confort physique au travail

A. Principes d'ergonomie, postures et prévention des inconforts.

B. Pauses actives, adaptation de l'environnement et identification des besoins.

V. Développer son équilibre émotionnel et des relations constructives

A. Écoute active, assertivité et expression des besoins.

B. Gestion des émotions, prévention des tensions et résolution des désaccords.

VI. Favoriser un environnement de travail bienveillant

A. Reconnaissance, coopération, communication et soutien collectif.

B. Rôle des salariés et des managers ; élaboration d'un plan d'action et évaluation des acquis.

Positionnement initial : Questionnaire préalable permettant d'identifier les attentes, les pratiques et les connaissances des participants.

Modalités de réalisation : Formation en présentiel ou en visioconférence, avec supports pédagogiques remis aux participants.

Accessibilité : Besoins et aménagements liés au handicap étudiés individuellement avec notre référent handicap.

Niveau et public concerné : Initiation – Public : Salariés, managers, responsables d'équipe, cadres et toute personne souhaitant contribuer à l'amélioration du bien-être et des relations professionnelles.