

Renforcer sa qualité de vie et prévenir l'épuisement professionnel



Objectif

Prendre soin de soi au quotidien et éviter l'épuisement professionnel par la pratique de techniques de bien-être psychocorporelles.

FORMATION



Recommandée



Qualifiante

— 14 heures

soit 2 jours de formation

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique —

PRÉSENTIEL

CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

La formation "Renforcer sa qualité de vie et prévenir l'épuisement professionnel" s'adresse à tout personnel d'entreprise souhaitant préserver son équilibre au quotidien et optimiser son rythme de vie professionnel et personnel pour renouer avec le bien-être et la performance.

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de prendre du recul sur leur vie quotidienne, leur gestion du temps et leurs relations avec autrui afin de se défaire des habitudes délétères pour leur santé physique et mentale. Ils pourront ensuite s'approprier les techniques pratiques adaptées pour maintenir leur énergie, gérer les relations difficiles, évacuer le stress corporel et optimiser leur confort de travail.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Prendre soin de ses routines de vie.
- Optimiser son rapport au travail.
- Gérer les impacts émotionnels, mentaux et physiques du stress au travail.
- Prendre de la hauteur sur ses représentations du travail.

— PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, applications concrètes.

60% pratique 40% théorique.

Le programme

1 Énergie, confort de travail et apaisement

- Commencer sa journée en pleine énergie.
- Optimiser son environnement postural, visuel et auditif au travail.
- S'accorder des rythmes et pratiques de travail ressourçants.
- Gérer les perturbateurs du travail et les habitudes toxiques.
- S'octroyer des pauses réelles en pleine conscience.
- Gérer son stress et ses perturbations émotionnelles.

- Renforcer son efficacité mentale et sa rapidité cognitive.
- Atteindre le relâchement et la détente par des techniques puissantes.
- Pratiquer le feed-back de fin de journée : laisser le travail au travail.

2 Prise de recul, excellence relationnelle et équilibre

- Identifier ses croyances : en prendre conscience et s'en affranchir.
- Prendre soin de l'essentiel et écarter le superflu pour lâcher prise.
- Communiquer de manière bienveillante pour soi et autrui.

- Découvrir la puissance du groupe et de la parole libératrice entre pairs.
- Reconnaître et gérer les personnalités toxiques.
- Pratiquer l'auto-coaching mental et l'auto-hypnose.
- Appréhender les bienfaits de la méditation guidée.
- Équilibrer et rythmer sa vie par la roue des plaisirs.
- Ne pas franchir le point de non retour : identifier ses prémices.
- Construire une fiche de secours en cas de prémices.

Référence —

QVT101

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Toute personne assurant une fonction de cadre, de direction ou de représentant du personnel dans son établissement.

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés dans la prévention des RPS et coachs en Qualité de Vie au Travail.

ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises. Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.