

Atelier Qualité de Vie au Travail

PROGRAMME

Atelier constitué de 6 périodes :

Séquence 1 : Apprendre à connaître les individus du groupe

- Café d'accueil et de rencontre

Séquence 2 : Stress : plus, je te connais, plus je sais te combattre

- Comprendre les mécanismes du stress
- Autodiagnostic

Séquence 3 : Améliorer sa qualité de vie au travail : savoir gérer son temps et s'organiser

- Organisation du temps et des priorités
- Organisation spatiale
- Les mails

Séquence 4 : Séance de relaxation guidée

Séquence 5 : Améliorer sa qualité de vie au travail : savoir gérer ses difficultés

- Technique de résolution de problème
- Partage et échanges
- Exercices de détente en poste

Séquence 6: Améliorer sa qualité de vie au travail: sauvegarder sa vie personnelle

- Droit à la déconnexion
- Adopter une bonne hygiène de vie

OBJECTIFS

- Prendre du recul par rapport au quotidien et aux façons d'aborder son travail, son organisation et ses relations dans le but d'améliorer les facteurs sources de bien-être au travail dans le milieu professionnel.
- Favoriser l'esprit d'équipe et de cohésion au sein d'un collectif

PUBLIC

- Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs.

DURÉE ET LIEU

- 1 journée dans vos locaux

MÉTHODE

Cours pratiqué dans une salle permettant aux stagiaires de se détendre et de s'allonger , si possible, durant la séance de relaxation. De nombreux échanges. Jeu de puzzles . Séance de relaxation guidée. Exercices et mouvements pour se détendre. Autodiagnostic du stress.