

## ATELIER QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

### PRÉ REQUIS



- Maîtriser la langue française.

### PROGRAMME



#### Introduction / Accueil

#### Partie 1 : Présentation de la journée et du groupe

- Café d'accueil et de rencontre

#### Partie 2 : Stress : plus, je le connais, mieux je le combats

- Les mécanismes du stress ;
- Autodiagnostic.

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

- Organisation du temps et des priorités ;
- Organisation spatiale ;
- La gestion du courrier électronique.

#### Partie 4 : Séance de relaxation guidée

#### Partie 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.

#### Partie 6: Améliorer sa qualité de vie au travail: préserver sa vie personnelle

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

### OBJECTIFS



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

### PUBLIC



- L'ensemble du personnel de votre établissement.

### DURÉE ET LIEU



- En présentiel, dans vos locaux.
- 1 jour.

### MÉTHODES / ÉVALUATION DES COMPÉTENCES



- Apports théoriques : ppt, vidéo, support papier ;
- Questions / réponses , échanges, jeux ;
- Cours pratiqué dans une salle permettant aux stagiaires de se détendre et de s'allonger , si possible, durant la séance de relaxation guidée;
- Exercices et mouvements pour se détendre.

### TARIF



- Nous consulter.