CIPAC Formation

QHSE

FORMATION FAVORISER LE BIEN ETRE ET LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

PUBLIC CIBLE

Les managers, RH, dirigeants, coachs, responsables QVT, et tout salarié souhaitant améliorer le bien-être au travail.

MÉTIERS CONCERNÉS

Tout les métiers

Débutant

Expérimenté

12H
DE FORMATION

10
PARTICIPANTS
maximum par session

Eligible FIAF

Eligible DFPC

LIEU DE FORMATION

Sur site CIPAC Formation
Inter ou intra
Théorie : 210 rue Gervolino – Magenta
Pratique : 210 rue Gervolino – Magenta

Sur site client
Intra uniquement

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

INTER OU INTRA ENTREPRISE

PROFIL DE L'INTERVENANT

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Définir le concept du bien-être au travail et les conditions nécessaires pour s'épanouir dans son milieu professionnel tout en préservant sa santé (trouver du plaisir et du sens à son travail, s'engager…)
- Repérer les blocages sources de mal être et identifier ceux sur lesquels il est possible d'agir pour soi-même et au sein de son/ses équipes
- Construire des solutions afin de développer une attitude assertive pour son propre bien être et pour celui de son équipe et de son entreprise et redonner du sens à son travail

> PRÉ-REQUIS

- Savoir lire et écrire le français.
- Être âgé de 18 ans minimum.
- vouloir s'appliquer personnellement
- Avoir suivi la formation << gérer ses émotions >> est +

MOYENS TECHNIQUES

L'accueil au centre de formation :
Salle climatisée équipée d'un tableau interactif ou d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc, d'un paperboard, avec un accès wifi.

Les pauses :
Cafétéria, toilettes, fontaine d'eau à disposition.

Accueil sur site client :
Salle adaptée pour la théorie

MÉTHODES D'ANIMATION

- Exercices sur table
- Mises en situation pratique
- Observation active
- Échanges de pratiques
- Retours d'expérience
- Vidéos

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Théorie
QCM

Pratique
Mise en pratique sur poste de travail

Satisfaction client
Fiche d'évaluation de la formation

LIVRABLES

- Support pédagogique
- Bilan du formateur
- Attestation individuelle de formation

TARIF

INTER Entreprise : Nous consulter

INTRA Entreprise : Nous consulter

DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION
Les inscriptions doivent être réalisées au plus tard 3 jours avant le début de la formation

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE ET PRATIQUE

La psychologie positive au travail

- Comprendre les cinq piliers : reconnaitre les émotions positives , l'investissement personnel, le sens , les relations avec l'autre , le plaisir d'apprendre.
- Comprendre les 6 caractéristiques supplémentaire à l'épanouissement , l'acceptation de soi, des relations positives avec d'autres , l'autonomie , une maîtrise de l'environnement, des buts dans la vie , un sentiment de croissance personnelle.

Retour sur le test d'intelligence émotionnelle passé en amont de la formation

- Comprendre le pouvoir des émotions : exercice du journal des émotions
- Restitution des résultats du test

S'identifier comme le << maître du changement>>

- Mieux se comprendre au travers de nos réussites et de nos échecs
- Identifier les besoins fondamentaux qui nous animent et les transposer dans notre vie travail
- Comprendre les impacts des croyances sur notre équilibre

Comment agir concrètement pour développer son bien-être et s'épanouir au travail

- Déterminer ses indicateurs de mesure de bien-être au travail selon ses propres critères personnels
- Savoir se relaxer