Être acteur de sa Qualité de Vie & des ses Conditions de Travail

Cibles

Toute personne désireuse de prendre soin de sa QVCT quel que soit son profil ou sa fonction

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours

Tarifs

Intra :
Nous consulter

Format Intra

Présentiel, dans vos locaux

Objectifs

Être capable d'agir sur la qualité de vie et ses conditions de travail, et pour cela :

- Identifier les leviers de motivation
- S'adapter aux situations difficiles de son environnement de travail
- Élaborer un plan d'actions personnel

Méthodes pédagogiques

- Photolangage
- Études de cas
- Livret individuel
- Test de positionnement
- Quiz
- Autoévaluation
- Évaluation des acquis (questionnaire)

LE PROGRAMME

Booster les leviers de sa QVCT

- Comprendre les mécanismes de la QVCT
- Tester ses besoins pour mieux satisfaire ses aspirations
- Comprendre l'influence des émotions sur son comportement
- Maîtriser les mécanismes de sa motivation
- Agir sur son équilibre vie professionnelle – vie personnelle

Préserver sa dynamique QVCT

- Apprendre à faire face aux situations de tension
- Gérer ses émotions négatives
- Faire face aux différentes menaces de son environnement
- Mettre en place des stratégies d'adaptation efficaces pour apaiser les situations

Ancrer sa démarche dans la durée

- Donner du sens à ses expériences
- Investiguer ses moteurs de développement
- Élaborer des rituels QVCT personnalisés
- Envisager les premiers pas
- Apprendre à capitaliser sur ses réussites

contact@faral.net | 04.37.48.81.31 | www.faral.net