Institut Régional de Formation des Allocations Familiales
67 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS CEDEX 19 - Tél. : 01 71 13 36 18
Siret : 381 050 996 00127 – APE 8559 A – N° déclaration d'activité : 11 75 48596 75

Etre acteur de son bien-être au travail

Description :

La crise sanitaire a pu avoir un impact sur la santé physique et mentale de certains salariés en modifiant l'organisation du travail, les rapports au collectif de travail, les interactions, la vie sociale. Si l'entreprise agit en faveur de la qualité de vie au travail de ses collaborateurs, chacun doit être acteur de son bien-être individuel au travail, ce qui participe au bien-être collectif au sein de l'entreprise. Cette formation a pour objet de permettre aux agents de prendre conscience de leur rôle individuel en la matière, mieux se connaître et être en mesure d'influer sur leur bien-être au travail dans un sens positif afin de développer des relations harmonieuses et agir en respectant leurs besoins et ceux des autres.

Objectifs :

- Définir le bien-être au travail
- Identifier ses émotions pour mieux réguler son propre fonctionnement et sa gestion du stress
- Appliquer des stratégies pour gérer sa charge mentale et évacuer les tensions
- Utiliser des compétences relationnelles adaptées pour développer sa résilience et s'adapter au changement

Programme :

- **Les notions clés**
  - la définition et les acteurs du bien-être au travail
  - les sources de mal-être
  - la notion de stress : définition, mécanismes et manifestation
  - les situations stressantes dans son environnement professionnel
- **Les techniques de gestion du stress**
  - la gestion mentale du stress : les pensées parasites, la gestion du temps et des priorités, le lâcher prise, etc.
  - la gestion corporelle du stress : la relaxation, la respiration, les représentations mentales, etc.
- **Le développement de ses compétences relationnelles face au changement**
  - les étapes du processus de changement
  - les outils d'aide et les leviers
  - la communication apaisante
  - l'assertivité

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Échanges de pratiques
- Mises en situation

- Plan d'action personnel

Modalités d'évaluation et de validation :

- **Evaluation de positionnement** : sous forme d'un questionnaire ou d'un tour de table avec le formateur pour valider les prérequis, pour évaluer les besoins individuels et pour déterminer le niveau de connaissances
- **Evaluation des acquis** : validation de la compréhension et de l'acquisition des connaissances sous forme de mises en situations, de réflexions collectives et d'utilisation d'outils de diagnostic
- **Evaluation à chaud :** à la fin de la formation, un bilan oral est effectué par le formateur et une évaluation écrite adressée aux stagiaires permettent d'apprécier la qualité de la prestation et de mesurer l'efficacité de l'action au regard des objectifs globaux
- **Evaluation à froid** : réalisée avec un outil interne Caf
- **Attestation de suivi** : Feuille de présence
- **Certificat de réalisation** mentionnant la nature, la durée de l'action est remis aux stagiaires à l'issue de la formation

Accessibilité :

Nous mettons tout en œuvre afin d'offrir aux personnes en situation de handicap des conditions optimales d'accès et d'apprentissage. N'hésitez pas à contacter Naima Ouari référent handicap naima.ouari@caf92.caf.fr - 01 87 02 85 25 / 06 09 28 97 89 directement pour lui signaler vos besoins spécifiques.

Public cible :
Tous publics
Pré-requis :
Volonté de s'impliquer personnellement
Programmation :
Nous contacter Planification sur le site irfaf.fr
Catégorie :
Développement et efficacité personnels
Lieu :
Irfaf

Tarif / Jour / stagiaire : 190 €
Modalités animation :
Présentiel et classe virtuelle
Formateur :
Prestataire externe
Effectif :
8 à 12 agents
Durée en jours :
1
Durée en heures :
7