ETRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

PROGRAMME

Réguler ma charge mentale
- Surcharge mentale : définition et impacts
- Impact de mon usage du numérique
- Mécanisme du stress
- Fonctionnement du cerveau : favoriser le mode de fonctionnement par défaut pour nettoyer son cerveau
- Bonnes pratiques pour mieux gérer ma charge mentale

Préserver mon énergie
- Savoir identifier et mobiliser mes états internes
- Répartir mon énergie dans mes di érents domaines de vie
- Identifier les situations génératrices ou consommatrices d'énergie
- Bonnes pratiques pour booster mon énergie au quotidien
- Trouver du sens et de la motivation dans mon travail
- Orienter mes choix en fonction de mes valeurs Choisir mes priorités

Mobiliser mon intelligence émotionnelle
- Les émotions au travail,
- Emotions plaisantes et déplaisantes
- La régulation émotionnelle
- Le rôle et le message des émotions
- Les pièges émotionnels.(cf analyse transactionnelle)
- Technique de prise de recul
- Comment dialoguer en situation de tension relationnelle
- Cultiver les émotions agréables: les fondamentaux de la psychologie positive

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
15 mai 2025
12 novembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
1 jour	**1310 € ht** repas inclus	**AQVT**

Qualité de vie et conditions de travail

OBJECTIF

Avoir des outils concrets pour renforcer son bien-être au travail

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier ses émotions et parvenir à prendre du recul
- Avoir des outils clés et des pratiques psycho-corporelles pour diminuer sa surcharge mentale et améliorer son équilibre de vie
- Développer une vision plus positive de son quotidien professionnel
- Pour les accompagnants, avoir des outils d'aide au développement du bien-être au travail

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Assistante sociale
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité
- Référent RPS, QVCT, harcèlement
- Membre du CSE
- Intervenant en prévention des risques, chargé de prévention
- DRH, responsable RH
- Tout salarié

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
CAROLINE MOYAT AYCOBERRY

- Spécialiste des questions de santé au travail
- Sophrologue, relaxologue
- Consultante QVCT, RPS et en techniques de médiation

« Face à un monde du travail où les facteurs de stress sont souvent présents, il est important que chacun définisse sa propre stratégie pour maintenir un bon équilibre de vie et un niveau de bien-être au travail satisfaisant.

Je m'attache à répondre à cet objectif grâce à mes compétences, mon expérience et un style d'animation résolument tourné vers l'échange. »

Caroline MOYAT AYCOBERRY

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

VOTRE CONSULTANTE

Votre consultante vous propose une animation dynamique qui aide chacun à faire le point sur son niveau de bien être actuel et les axes d'amélioration qu'il souhaite mettre en place. Des exercices pratiques, des questionnaires d'auto évaluation, des jeux de rôle permettent de renforcer l'autonomie et la lucidité et de se sentir acteur de son bien être au travail.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

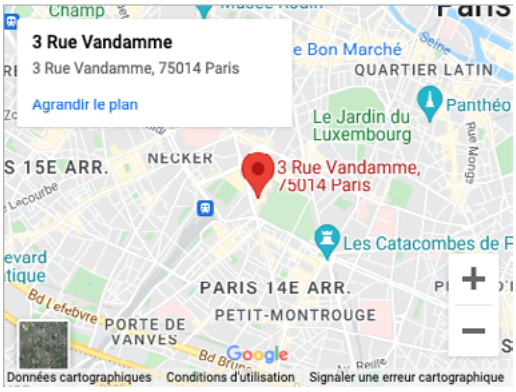
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr