

## PROGRAMME

### Mieux connaître mes besoins (MBTI) et gérer son stress

- Déterminer son type de personnalité avec le MBTI
- Identifier ses propres facteurs de stress
- Acquérir des méthodes pour gérer son stress
- Alléger ma charge mentale, technique de déconnexion
- Mieux gérer mon énergie, pratique de stimulation de l'énergie

### Prendre conscience de mes émotions et les gérer

- Utilité des émotions
  - les émotions au travail
  - le rôle des émotions
  - les pièges émotionnels
  - technique de prise de recul

### M'adapter le mieux possible au changement et développer ma résilience

- Connaître les cycles du changement
- Les stratégies d'adaptation, de résilience
- Repérer mes leviers d'action
- Augmenter l'optimisme en combattant les croyances négatives
- Cas particulier de la pandémie et de son impact sur ma QVT

### Améliorer la qualité de mes relations

- Les clés de la communication responsable
- Instaurer de bonnes relations
- Les positions de vie

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

## DATES

- 26 au 27 novembre 2020
- 05 au 06 mai 2021
- 24 au 25 novembre 2021

## ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1615 € ht  
repas inclus

RÉF. AQVT

## OBJECTIF

Préserver et développer le bien-être au travail

## COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Mieux connaître ses besoins avec le MBTI et mieux gérer son stress
- S'adapter le mieux possible au changement (cf impact du COVID-19)
- Identifier ses émotions et parvenir à prendre du recul
- Prendre soin de son énergie
- Améliorer la qualité de ses relations professionnelles

## PUBLIC CONCERNÉ

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

Formation animée par :  
**CAROLINE  
MOYAT AYCObERRY**



- Juriste en droit du travail
- Consultante en Qualité de vie au travail, RPS et en techniques de médiation
- Sophrologue, relaxologue

*"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 C3S

### Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

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 FORMATION

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.

## ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Être acteur de son bien-être au travail". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix.

Être acteur de son bien-être au travail



Techniques et outils de gestion du stress



Construire et pérenniser une démarche QVT



**-10%\***

\* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 10%