

ÉQUILIBRE ET SANTÉ AU TRAVAIL



PROGRAMME

Matin

- Les 3 piliers d'une Qualité de Vie Globale : Qualité de Vie au Travail (QVT) y compris Risques Psycho-sociaux (RPS) + Santé (qualité du sommeil, addictions numériques...) + Qualité de Vie Hors Travail (QVHT) y compris lutte contre l'isolement
- Echanges et conseils pratiques

Après-midi

- Entretiens individuels : partage des éléments de pédagogie sur l'optimisation de la Qualité de Vie Globale développée par le CREDIR
- Déroulé sous forme de Joker talk : Rouge, je ne veux pas aborder ce sujet Noir, j'en parle mais cela doit rester confidentiel entre nous



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie au travail, mais aussi en dehors.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se prémunir contre l'épuisement professionnel, voire le burn out.
- Gérer le stress et les pressions inhérentes aux besoins de performance et de compétitivité des entreprises.
- Faire face à un isolement croissant des individus.
- Gérer les addictions (dont numériques).
- Optimiser sa Qualité de Vie Globale



PREREQUIS

Aucun



MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques.
- Echanges d'expériences.
- Evaluation des acquis.



LIEUX & DATES

- Sur mesure selon disponibilités.
- En entreprise ou à l'extérieur.
- Une journée: 7H



TARIF

INTRA – 2 500 € HT
Environ 5 personnes

Une attestation sera délivrée à l'issue de la formation



CONTACT

Information, inscription ou devis sur mesure
Noémie : 06 03 46 74 64
noemie@modulage.fr