

# Le bien-être au travail

Formation non certifiante – Sans niveau

## Objectifs de la formation :

- Identifier les facteurs de risques psychosociaux,
- Identifier l'impact du stress sur la santé,
- Différencier des syndromes tels que le burn-out, le bore-out, le brow-out,
- Identifier le cadre réglementaire et les obligations de l'employeur,
- Mettre en place des outils au sein de votre entreprise,
- Proposer des solutions d'aménagement de temps de travail si nécessaire,
- Travailler sur la posture du manager, la communication en entreprise,
- mettre en place des techniques de relaxation au sein de vos équipes ou pour vous-même.

## Débouchés :

Aucun.

## Durée :

7 heures

## Prérequis :

Aucun.

## Modalités de formation :

- En distanciel,
- Attestation de formation en fin de parcours.

## Méthodes mobilisées :

- Accès à notre plateforme de formation en continu,
- 1 référente de parcours,
- Visios et appels téléphoniques en fonction de vos besoins.

## Modalités d'évaluation :

Aucune.

## Equivalence et passerelle :

Aucune passerelle et équivalence

## Suite de parcours :

- Référent santé sécurité au travail au sein de son entreprise (cf formation proposée)

**Tarifs :** 420 euros nets de taxe

## Taux de réussite à l'examen final :

Pas d'examen final

## PROGRAMME

### 1 – Le stress :

- Qu'est-ce que le stress ?
- L'impact du stress sur la santé,
- Savoir évaluer son niveau de stress.

### 2 – Les angoisses :

- Reconnaître les angoisses, et les symptômes,
- Savoir reconnaître les causes de ces angoisses,
- Travailler sur des solutions pour s'en sortir.

### 3 – Les conséquences du mal-être au travail :

- le burn-out, le bore-out, le brow-out,
- Le suicide en entreprise.

### 4 – Les conséquences légales :

- Les arrêts de travail,
- Le harcèlement.

### 6 – Les conseils à mettre en place en entreprise :

- La cellule d'écoute,
- Les aménagements d'horaire (semaine de 4 jours, télétravail...),
- Aménager un espace détente dans les locaux,
- Organiser un évènement de cohésion d'équipe.

### 7 – Améliorer la communication en entreprise :

- Le management bienveillant, le management participatif,
- La communication non violente, l'écoute active,
- Les outils de communication en entreprise,
- Les entretiens individuels.

### 8 – Les techniques de relaxation :

- La sophrologie,
- La cohérence cardiaque,
- La visualisation positive,
- Exercices sur ces trois thématiques.

### 9 – Evaluation finale :

- Quizz.