

## OBJECTIFS

- Prendre de la hauteur sur son environnement professionnelle ;
- Comprendre son rapport à ses besoins, valeurs, échecs et leurs impacts sur sa Qualité de Vie au Travail ;
- Accueillir et réguler ses émotions afin de transformer, en opportunités, sa résistance aux situations délicates ;
- Identifier ce que l'on peut changer et accueillir ce que l'on ne peut pas changer ;

## POUR QUI ?

- Dirigeant, cadre, manager et tous les collaborateurs de l'entreprise.

## PRÉ-REQUIS

- ⊗ Aucun

## SUIVI & EVALUATION

- Évaluation en cours et en fin de session,
- Évaluation personnalisée à 4 mois

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ⊕ Formation assurée par des experts reconnus dans leur métier.
- ⊕ Méthode pédagogique participative et active, alliant apports théoriques et exercices pratiques personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel des connaissances.
- ⊕ A l'issue de la formation, il est remis à chacun des stagiaires un support pédagogique et une bibliographie.

## VALIDATION DE LA FORMATION



Attestation de formation

# ETRE ACTEUR DE SA QVCT

**Réf :** F2P-RH001

**Budget :** Cf. devis

**Durée :** 35 heures

**Sessions :** Sur demande

Présentiel / Distanciel

**Groupe :** 2 à 6 participants

## PLAN

### Identifier le processus comptable

- Analyser objectivement son quotidien au travail  
Identifier ses facteurs de satisfaction au travail  
Connaître et hiérarchiser les situations apportant du l'insatisfaction

### Améliorer ses relations par la communication

- Appréhender la relation interpersonnelle comme ressource de plaisir au travail  
Utiliser des techniques de pleine conscience pour s'épanouir.  
Mesurer son niveau d'autonomie dans les actions d'amélioration possible  
Être force de proposition dans l'amélioration de ses conditions de travail auprès de l'entreprise

### Construire des relations authentiques

- Connaître les 5 Accords Tolteques  
Développer son assertivité dans ses relations professionnelles  
Développer son écoute active dans les relations interpersonnelle  
Faire preuve de relativité, de nuance et d'humour dans les situations délicates  
Savoir structurer sa communication pour donner du sens à l'information

### Mesurer son rapport au stress

- Savoir mesurer son niveau de stress  
Identifier ses facteurs de stress  
Utiliser des techniques de gestion du stress.