

PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

[Accueil](#) > [RH](#) > [Formation](#)

Objectifs de la formation :

- Avoir des outils clés pour diminuer sa surcharge mentale et améliorer son équilibre de vie
- Identifier ses émotions et parvenir à prendre du recul
- Développer une vision plus positive de son quotidien professionnel
- Améliorer la qualité de ses relations professionnelles

Date : *Mardi 13 février 2024 de 9h00 à 17h00 - Campus du Thil Amiens*

Organisme / Intervenante: C3S / Caroline MOYAT AYCOBERRY

Programme :

Alléger ma charge mentale

- Surcharge mentale : définition et impact
- Mécanisme du stress
- Fonctionnement du cerveau
- Bonnes pratiques pour mieux gérer ma charge mentale

Préserver mon énergie

- Savoir identifier et mobiliser mes états internes
- Répartition de mon énergie dans mes différents domaines de vie
- Identifier les situations génératrices 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
- Trouver du sens et de l'utilité à mon travail
- Choisir mes priorités

Mobiliser mon intelligence émotionnelle

- Équilibrer mes 3 systèmes émotionnels
- Les émotions au travail plaisantes et déplaisantes
- Le rôle et le message des émotions
- 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

Améliorer la qualité de mes relations pour renforcer mon engagement au travail

Cultiver mon empathie et ma bienveillance
Les clés de la communication responsable
Les interprétations, les prêtres d'intention, les cadres de références
Développer mon assertivité
Les positions de vie

Procédure d'inscription :

En ligne via votre ENT ([tuto](#)), pour cette formation sélectionner l'action n° **2318**

Nombre de places : 12

Télécharger
