

Améliorer sa qualité de vie au travail

Cette formation vous propose d'explorer les fondamentaux d'une bonne qualité de vie au travail quand on travaille à son compte pour vivre le travail de façon plus sereine et plus alignée.

Objectifs de la formation :

Explorer 5 leviers issus de la psychologie positive pour booster son capital bien-être au travail
Explorer une palette d'outils à mettre en œuvre dans son quotidien professionnel
Faire de son travail une source d'épanouissement

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir un socle de connaissances indispensables sur les fondamentaux d'une bonne qualité de vie au travail à titre individuel
- Appréhender des actions concrètes à mettre en œuvre dans son quotidien professionnel pour améliorer sa qualité de vie au travail

Pré-requis :

Aucun prérequis

Durée et horaires :

1 demi-journée soit 3h soit de 9h00-12h00

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

Contenu de la formation :

Matin (09h00-12h30)

Accueil et ouverture de la formation

- Temps d'inclusion et partage des attendus de la formation

I. Qualité de vie au travail en indépendant

- Exploration de différentes notions grâce aux apports de la psychologie positive, des neurosciences et des dernières études sur le bien-être au travail.

II. Etat des lieux de sa situation professionnelle

- Définition de son idéal au travail
- Traquer les stresseurs et les irritants au travail
- Identifier les premières actions à mettre en œuvre

III. Exploration de 5 leviers pour améliorer sa qualité de vie au travail

- Cultiver les émotions positives au travail
- Développer son engagement au travail
- Cultiver des relations harmonieuses
- Développer le sens au travail
- Booster son sentiment d'accomplissement

Clôture

- Temps de déclusion et prochain petit pas

Modalités d'évaluation :

QCM et construction d'une feuille de production par les stagiaires en fin de journée.

Intervenant :

Julie ARTIS, formatrice en qualité de vie au travail, conférencière sur le bonheur au travail, formatrice au métier de Responsable qualité de vie au travail

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel
34000-MONTPELLIER
04.67.69.75.14
formation@oriffpllr.com

