



# FORMATION - MA QVT, MON IMPACT

## Et si votre bien-être au travail dépendait aussi de vous ?

La qualité de vie au travail ne repose pas uniquement sur l'entreprise. Vous en êtes l'acteur principal. Prenez un moment pour vous poser les bonnes questions :

- Qu'est-ce qui est vraiment important pour vous dans votre fonction ?
- Quels sont vos besoins essentiels ?
- Comment pouvez-vous y répondre efficacement ?

Je vous invite au travers de 4 modules à explorer des solutions concrètes et à adopter des astuces simples pour améliorer durablement votre bien-être professionnel. Parce qu'un environnement de travail épanouissant se construit aussi à votre échelle.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les facteurs influençant le bien-être au travail.
- Développer des outils pour gérer les situations de stress et les émotions au travail.
- Améliorer la qualité des échanges dans son cadre professionnel.
- Trouver un équilibre durable entre vie professionnelle et personnelle.

## DESCRIPTION

### MODULE 1 : COMPRENDRE SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- Analyser les enjeux et les valeurs de l'entreprise.
- Décoder les relations interpersonnelles et les dynamiques de groupe.
- Identifier les sources de satisfaction et de tension.
- Élaborer des pistes d'ajustement personnel.

### MODULE 2 : GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

- Comprendre les mécanismes du stress (signes, causes, conséquences).
- Apprendre des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation, visualisation).
- Identifier ses émotions et développer l'intelligence émotionnelle.
- Transformer les émotions négatives avec des leviers d'actions positives.

### MODULE 3 : RENFORCER SA COMMUNICATION ET SES INTERACTIONS

- Développer une communication assertive et bienveillante.
- Identifier et désamorcer les conflits de manière constructive.
- Renforcer la coopération et l'écoute active dans l'équipe.
- Valoriser ses besoins et poser des limites de manière respectueuse.

### MODULE 4 : OPTIMISER SON ORGANISATION ET SON EQUILIBRE DE VIE

- Analyser son organisation actuelle et optimiser la gestion des priorités.
- Prévenir la surcharge mentale grâce à des outils adaptés (to-do List, techniques de planification).
- Mettre en place des rituels pour préserver l'énergie et la motivation.
- Favoriser l'équilibre entre responsabilités professionnelles et personnelles.



## ORGANISATION

Durée : 14 heures en présentiel réparties sur 4 demi-journées

Mode d'organisation : groupe 6-10 personnes

Tarif : 1 600,00 € /2 journées

## PRE-REQUIS

Aucun

## MODALITES PEDAGOGIQUES

- Évaluation en amont par des entretiens individuels et/ou collectifs.
- Co-construction du plan d'actions en concertation avec l'ensemble des acteurs
- Activation de la réflexion, de la production, et de la construction en groupe

## MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Jeux de rôle, mise en situation

### *Principaux outils présentés :*

- Les outils du coaching, de l'analyse transactionnelle et de la communication non violente
- Techniques de relaxation et de gestion du stress
- Techniques d'organisation pour réduire la charge mentale.
- L'intelligence émotionnelle....

### *Modalités d'évaluation et de suivi*

### À l'issue de la formation il sera effectué :

- Une évaluation de satisfaction
- Une évaluation des acquis par questionnaire de connaissances

### *Informations sur l'accessibilité*

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## DELAJ D'ACCES :

Toute demande de formation s'accompagne d'une prise de contact, de la transmission d'un devis et d'une convention de formation, ainsi que des dates de réalisation souhaitées.

Veuillez prendre **contact** avec : Christelle BERLENDIS-GUIRA

06 17 27 57 46

Christelle.berlendis@outlook.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action :  
**ACTIONS DE FORMATION**  
**ACTIONS DE BILAN DE COMPÉTENCES**



06 17 27 57 46



christelle.berlendis@outlook.fr



cbg-bilan-competences.fr



9 rue de la Filature,  
90800 BAVILLIERS