



BIEN-ÊTRE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Ré apprendre à prendre soin des autres... et (surtout) de moi

Cette formation permet aux participants d'être davantage bienveillants avec eux-mêmes, leurs collègues et les personnes accompagnées.

Objectifs :

- Retrouver un équilibre entre la pression, les besoins de sécurité et l'engagement professionnel
- Comprendre les mécanismes du stress vécu et transmis aux autres
- Prendre en compte la dimension sociale et du système dans les interactions

Contenu et déroulé pédagogique :

- Comprendre les mécanismes de stress et les diverses actions
- Comprendre les freins, les enjeux et les émotions
- Découvrir la communication bienveillante
- Expérimenter l'écoute empathique (active) pour soi et pour les autres

Durée :

2 jours soit 14 heures

Prérequis :

Aucun

Accessibilité :

Professionnels

Bénévoles

Dirigeants

Modalités pédagogiques :

- Pédagogie par objectifs
- Echanges à partir des questionnements des participants
- Adaptation des contenus
- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques variés : textes, vidéos...

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Attestation de formation et bilan individuel délivrés à l'issue de la formation

Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

Tarif :

Nous consulter

Contact(s) :

Hélène GIULIANO
Responsable formation
0366729030
helena.giuliano@agap-npdc.fr