



PROGRAMME DEFORMATION – Réf. JAV1 CULTIVER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif est de mieux se connaître (type de personnalité) :

- identifier ses besoins,
- améliorer sa communication,
- fixer ses marges de manœuvre,
- identifier ses priorités,
- gérer son stress.

CONTENU DE FORMATION

JOUR 1

- **Qui suis-je ? Mon profil de personnalité**
- **La cartographie de mon énergie**
 - Mes moteurs et mes motivations
 - Mes attentes professionnelles
 - Mes besoins
 - Mes contraintes
 - Mes priorités
 - Ma réaction au stress

JOUR 2

- **Ma performance**
 - Mon besoin de reconnaissance
 - Mes réussites
 - Mes axes de progrès
- **Mes axes d'action**
 - Mes marges de manœuvre
 - Les outils dont je dispose pour faire face à la pression
 - Les pistes d'actions intégrées dans mon projet professionnel / mon projet de vie
 - Plan d'actions
 - Planning et points d'étape

ANIMATION

Formatrice expérimentée, diplômée du Diplôme Universitaire RPS/QVT (université de Lille) et certifiée MBTI. Expérience en entreprise.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant préserver et développer sa qualité de vie au travail tout en gagnant en efficacité.

DURÉE – DATES - TARIF

Formation intra entreprise

2 jours (14 heures)

9 h 00 à 12 h 30 / 13 h 30 à 17 h 00

Tarif et effectif intra entreprise : nous consulter

LIEU & ACCESSIBILITÉ

Intra entreprise : sur site

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier les modalités pour suivre ce parcours.

MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

Méthodes pédagogiques actives et participatives :

- **Moyens pédagogiques** : La formation est structurée en temps de présentation théorique, temps de démonstration (exemples de situations professionnelles), temps d'exercices pratiques et mises en situation et temps d'échange
- **Moyens techniques** : salle, connexion Wi-Fi, vidéo-projection, tableau

ÉVALUATION

Mise en situation, contrôle continu, quizz

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance particulière n'est requise. L'inscription vaut acceptation du partage du profil de personnalité avec les autres participants.