

01 QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL) & RPS (RISQUES PSYCHOSOCIAUX)

- ▶ Bien-être au travail
- ▶ QVT (Qualité de vie au travail)
- ▶ RPS (Risques psychosociaux)

02 LE BON NIVEAU D'ÉNERGIE

- ▶ Le bon niveau d'énergie
- ▶ Le « mauvais stress »
- ▶ Que se passe-t-il lorsque nous passons en « sur-stress » ?
- ▶ Et si on cessait de voir le stress comme un problème ?

03 BIENVEILLANCE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

- ▶ Êtes-vous conscient que votre corps vous parle ?
- ▶ Bienveillants, mais pas paranos !
- ▶ Prévention du burn-out

04 GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

- ▶ Comprendre l'impact de votre personnalité sur votre façon de travailler
- ▶ Les « voleurs de temps »
- ▶ La matrice des priorités d'Eisenhower
- ▶ Désencombrez votre esprit !

05 COMMUNICATION

- ▶ Bien communiquer : pas si simple !
- ▶ L'assertivité : ni hérisson ni paillason
- ▶ La méthode DESC

06 LES CROYANCES LIMITANTES ET LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

- ▶ Les messages contraignants
- ▶ Les croyances limitantes
- ▶ Les accords tolèques

07 GESTION DES ÉMOTIONS ET DES BESOINS

- ▶ L'intelligence émotionnelle (IE)
- ▶ Les émotions
- ▶ Gérer ses émotions
- ▶ La théorie des besoins selon Maslow
- ▶ La reconnaissance

08 RELAXATION / DÉTENTE

- ▶ Pourquoi le stress provoque-t-il des tensions ?
- ▶ Apprendre à se relaxer

09 PENSÉE POSITIVE / ATTITUDE POSITIVE / OPTIMISME

- ▶ Être positif, c'est bon pour la santé !
- ▶ Optimisme
- ▶ Sourire
- ▶ Bannir le pessimisme et le cynisme
- ▶ Gratitude

10 RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- ▶ Les risques psychosociaux
- ▶ Santé et sécurité au travail

11 LA ROUE DE LA VIE

- ▶ La roue de la vie

12 MON PLAN D'ACTION

- ▶ Je suis conscient de mes possibilités d'être acteur de mon bien-être
- ▶ Je me concentre sur les axes sur lesquels je peux agir
- ▶ Quelques exercices simples pour se détendre