



Programme de Formation

Module de base FC21-04 : BIEN ETRE AU TRAVAIL : Trouver son équilibre

| | |
|---|--|
| Objectifs | Comprendre les mécanismes de stress qui provoque des actions néfastes sur la santé au travail – Appréhender des techniques adaptées au maintien de la santé au travail |
| Public concerné | Cette formation est destinée à tous |
| Pré-requis | Aucun |
| Modalités d'accès à la formation | En présentiel |
| Contenu de la formation | Comprendre le fonctionnement de l'individu en situation de stress et les impacts en entreprise – Identifier ses propres signaux d'alerte en situation de stress – utiliser des solutions ponctuelles et/ou quotidiennes pour maintenir son capital santé |
| Durée | 2 jours |
| Délais d'accès | Dès l'acceptation formalisée du devis |
| Profil de l'intervenant | Spécialiste des Ressources Humaines et Gestion d'un groupe |
| Modalités d'évaluation | Questions orales |
| Nombre de participants | Session de 8 participants maximum |
| Date | Sur demande |
| Lieu | Selon les besoins |
| Méthodes déployées | Des techniques et exercices concrets pour avoir des repères de solutions bien-être |
| Les plus | Une approche personnalisée pour trouver des solutions propres à chaque participant |
| Tarifs | Sur demande et selon financement |
| Formalisation à l'issue de la formation | Attestation des acquis de formation |
| Accessibilité aux personnes handicapées | Possible si formation délivrée dans nos locaux (CCI du CHER) Nous contacter pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps |
| Contact | SOLen 02 48 48 00 91 – Karine |