

PUBLIC



Toute personne désireuse  
de prendre soin de sa QVCT  
quel que soit son profil ou sa  
fonction

PRÉREQUIS



Aucun

DURÉE



2 jours

FORMAT



INTRA : Présentiel

TARIFS



INTRA :

Nous consulter

CONTACT



04 37 48 81 31

contact@faral.net

www.faral.net

Devenir ambassadeur de son bien-être au travail

OBJECTIFS

**Être capable d'agir sur sa QVCT dans son quotidien, et pour cela :**

- Identifier ses leviers de motivation
- S'adapter aux situations difficiles de son environnement de travail
- Élaborer un plan d'actions personnel

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Photolangage
- Études de cas
- Livret individuel
- Test de positionnement
- Quiz
- Autoévaluation
- Évaluation des acquis (questionnaire)

LE PROGRAMME

**Booster les leviers de sa QVCT**

- Comprendre les mécanismes de la QVT
- Tester ses besoins pour mieux satisfaire ses aspirations
- Comprendre l'influence des émotions sur son comportement
- Maîtriser les mécanismes de sa motivation
- Agir sur son équilibre vie professionnelle – vie personnelle

**Ancrer sa démarche dans la durée**

- Donner du sens à ses expériences
- Investiguer ses moteurs de développement
- Élaborer des rituels QVCT personnalisés
- Envisager les premiers pas
- Apprendre à capitaliser sur ses réussites

**Préserver sa dynamique QVCT**

- Apprendre à faire face aux situations de tension
- Gérer ses émotions négatives
- Faire face aux différentes menaces de son environnement
- Mettre en place des stratégies d'adaptation efficaces pour apaiser les situations