

Prévention des risques psychosociaux(RPS) – prévention du « burn –out »

Outils pratiques et concrets

RETROUVER LA MOTIVATION ET L'ENTHOUSIASME AU TRAVAIL

Gestion du stress – Pensée et Attitude Positive – Communication adaptée



3 Jours pour mobiliser du positif et retrouver la motivation au travail

MODULE A

Durée : 3 jours

Objectifs

- Déterminer les causes de stress liées à la fonction.
- Etre en mesure de réaliser un autodiagnostic et identifier ses besoins
- Etre en mesure d'accueillir, d'exprimer et gérer ses émotions.
- Etre en mesure de prendre du recul sur une situation difficile.

Méthodes et contenus

- **Jour 1**

Contenu de la formation **Gestion du stress et enthousiasme**

- **Jour 2**

Contenu de la formation **Attitudes et pensées positives**

- **Jour 3**

Contenu de la formation **Transformer ses émotions négatives en optimisme**

Evaluation :

L'évaluation sera assurée tout au long de la formation

Lieu : soit en Bourgogne soit au sein de votre structure ou dans votre ville

Tarifs

A la journée, voir dates et tarifs sur le site, au sein de votre structure, sur devis.