



**Bien être**

Gérontologie et formation



## Les équipes – Les R.P.S.

# Q.V.T. : Bien-être et qualité de vie au travail

### Les objectifs

- Comprendre les mécanismes bio psycho- physiologique du stress
- Apprendre à gérer son propre stress et à agir ou se protéger des situations stressantes
- Repérer les situations génératrices de stress dans la vie professionnelle et personnelle
- Appréhender et expérimenter des outils et limiter l'usure professionnelle

### Le contenu

- Apport de connaissances sur la gestion du stress
- Exercices de gestion du stress
- Identification des stressseurs professionnels, retrouver le sens dans son travail
- Elaboration d'un plan d'action personnel

### Prérequis

Tout personnel. 12 participants maximum. Aucun prérequis

La session de formation est ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de mise à disposition de locaux adaptés à la spécificité du handicap par l'établissement d'accueil des participants. Un conseil d'orientation ou d'accompagnement personnalisé peut être apporté par notre organisme de formation.

Référent Handicap : Madame HUGONNET Catherine

### La structuration de l'intervention

Nous proposons une action de formation de 2 jours

### Le formateur

Formateur spécialisé

**Pour recevoir une proposition détaillée de l'action de formation, merci de nous contacter :**

**BIEN ETRE Gérontologie et formation - Mme HUGONNET Catherine**  
23, rue Pierre Termier. 69660 Collonges au Mont d'Or



06 68 93 40 51

catherine.hugonnet@free.fr