

Bien-être au travail : savoir se connaître et s'écouter

REF : BE02

Contexte

Dans un contexte socio-économique et institutionnel en évolution, les personnels sont régulièrement exposés à des risques psycho-sociaux tels que le stress et l'anxiété pouvant générer fatigue physique et émotionnelle voire un risque d'absentéisme ou d'isolement.

En effet, un environnement stressant (charge mentale, délais à respecter, liens avec les collègues et la hiérarchie, injonctions paradoxales etc.) peut avoir à terme un impact négatif sur l'équilibre personnel et professionnel de la personne et par conséquent sur sa motivation et son efficacité au travail. Aussi, savoir prendre soin de soi devient un point de passage incontournable.

Cette formation a pour objectif de prendre conscience que le bien-être au travail passe par une meilleure connaissance et écoute de soi. Elle vise à souligner que la personne interagit dans un système. Elle propose des pistes de réflexions individuelles ainsi que des idées et outils à utiliser au quotidien.

Objectifs de la formation

- Travailler sur ses représentations personnelles et institutionnelles
- Comprendre les interactions individu-système
- Appréhender le phénomène de changement et savoir se situer
- Sensibiliser aux risques psycho-sociaux
- Affermir son efficacité et son organisation personnelle dans l'exercice de ses fonctions
- Acquérir des outils pratiques pour améliorer son propre bien-être et celui des autres au travail

Contenu de la formation

- Partage autour du vécu des expériences de chacun
- Définition et enjeux du bien-être au travail
- Facteurs environnementaux du bien-être au travail
- Repérage de ses ressources personnelles et externes et leviers d'action
- Appréhension du stress et de la charge mentale
- Lâcher-prise et prise de hauteur
- Ecoute et connaissance de soi
- Approche systémique du bien-être au travail

Les points forts de la formation

- Présentation et expérimentation d'outils
- Réflexion en petit groupe
- Exercices pratiques
- Co-construction de mémo points de repères
- Présentation de situations professionnelles

- ✓ Remise d'un dossier (papier ou en ligne) comportant les données techniques abordées pendant la formation des schémas récapitulatifs, les notes de chacun.
- ✓ Un appui de consolidation est offert aux participants qui le souhaitent, pour une mise en œuvre des acquis, sur une période de 6 mois après la fin de l'action de formation.

Modalités d'évaluation des objectifs de formation

- Auto-évaluation en début et fin de formation
- Evaluation en cours de formation permettant d'apprécier la progression (évaluation formative),

- Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires
- Evaluation à froid, réalisée dans un délai maximal de 6 mois après la formation, auprès du stagiaire et auprès de l'employeur
- ✓ Participe au processus d'amélioration continue de nos formations
- ✓ Remise d'une attestation de formation

Nos modalités d'accueil des personnes en situation de handicap

En tant qu'organisme engagé dans le domaine de l'intervention sociale, nous apportons une attention particulière à l'accueil et à l'accès des personnes en situation de handicap.

Accessibilité des locaux et accessibilité pédagogique

Si vous êtes en situation de handicap, vous voudrez bien en amont de votre inscription contacter directement notre référent handicap afin d'étudier plus précisément votre demande et nos possibilités d'accompagnement en écrivant à l'adresse mail suivante : clementine.nebouy@adac.asso.fr

Par ailleurs, nous veillons à ce que les locaux où sont dispensées nos actions de formation soient accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Modalités et délai d'inscription

Le bulletin de préinscription (téléchargeable depuis l'onglet ci-dessous) est à renvoyer au plus tard un mois avant le début de la formation à l'adresse mail > formation@adac.asso.fr.

L'inscription ne sera effective qu'à réception d'une confirmation de notre part, après validation de votre demande. L'ADAC se réserve le droit de proposer la formation en distanciel ou sur une seconde date en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Si le nombre de préinscrits dépasse la capacité d'accueil, une seconde date sera proposée aux dernières personnes préinscrites.

DATES	11 juin 2026
Tarif	360 € / participant
Public concerné	Personnes en situation d'emploi
Prérequis	Aucun
Informations complémentaires	1 journée de 7h En présentiel - Saint-Etienne <i>Cette formation peut être réalisée en présentiel dans votre établissement. Contactez-nous pour obtenir un devis.</i>

[Fiche de préinscription](#)

[Conditions Générales de Vente](#)