

## Comment favoriser le bien-être au travail ?

Niveau : Pratique courante

Durée : 1,0 jour(s) soit 7,0 heure(s)

### Public concerné

- Tout public
- Tous niveaux

### Objectifs pédagogiques :

À la fin de la formation le bénéficiaire sera capable de :

- Identifier les sources de stress et d'inconfort au travail
- Développer des stratégies pour préserver son bien être au quotidien
- Renforcer la qualité des échanges au sein de l'équipe

### Contenu

#### Définir ce qu'est le bien-être au travail

- Partager ses perceptions du bien-être au travail
- Identifier ce qui peut m'éloigner aujourd'hui de ce bien-être
- Qu'est ce que je fais concrètement dans ma vie pour préserver mon bien-être ?

#### Identifier les sources de stress au travail

- Définir le stress et les types de stress
- Analyser les causes spécifiques de stress dans une étude notariale
- Mesurer les effets du stress sur le corps, l'esprit et les relations professionnelles

#### Développer des stratégies pour préserver son bien-être au quotidien

- Distinguer le mode mental automatique et le mode mental adaptatif
- Pratiquer l'observation de soi (pensées, émotions, ressentis)
- Découvrir plusieurs outils de gestion du stress et des émotions pour revenir au calme
- Revoir l'importance de l'hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité physique
- Mettre en place de bonnes habitudes dans sa vie professionnelle et personnelle

#### Renforcer la qualité des échanges au sein de l'équipe

- Pratiquer le feedback positif et constructif
- Instaurer des rituels au sein de l'équipe pour développer cohésion et soutien

### Prérequis :

Page 1 sur 3

Association INAFON – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

 DELEGATION NATIONAL : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 40 – Fax : +33 1 53 40 45 41 – Courriel : [national@inafon.fr](mailto:national@inafon.fr) – Site : <https://www.inafon.fr>

Aucun pré-requis

Nous vous invitons à réaliser le quiz de positionnement pour tester vos connaissances.

## Modalités d'exécution

Formation en présentiel ou Visioformation

## Modalités pédagogiques

Type de formation : Intra, inter, commandé

L'animation pédagogique permet de susciter l'engagement des stagiaires et de favoriser l'interactivité avec le formateur

Animation pédagogique ponctuée de questions/réponses entre les stagiaires et le formateur

Mise en œuvre pédagogique par des exemples pratiques et des mises en situation professionnelles illustrant la théorie

Un support de formation est mis à disposition de chaque stagiaire préalablement à la formation de manière dématérialisée

## Modalités Techniques

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

En visioformation : plateforme de visioconférence adaptée à l'animation pédagogique (interactions orales ou écrites, partage d'écrans et de documents en direct) ; accompagnement technique possible par assistance téléphonique pour la première connexion et la découverte environnementale de la plateforme

## Modalités d'encadrement

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

## Modalités de suivi et appréciation des résultats

Émargement par les stagiaires participants et l'intervenant Feuille d'émargement signée en présentiel ou électroniquement (régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence)

Évaluation à chaud à l'issue de la formation :

Un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour

Page 2 sur 3

**Association INAFON** – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

 **DELEGATION NATIONAL** : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 40 – Fax : +33 1 53 40 45 41 – Courriel : [national@inafon.fr](mailto:national@inafon.fr) – Site : <https://www.inafon.fr>

chaque stagiaire ;

Un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

Évaluation à froid à l'issue de la formation :

Une enquête annuelle en ligne est adressée au commanditaire afin d'évaluer le transfert des acquis et des compétences en situation opérationnelle et de travail

## Remise d'une attestation

---

Une attestation de présence et un certificat de réalisation de formation sont remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation