

Sensibilisation QVCT - Qualité de vie et conditions de travail - et Prévention des RPS

Cette formation vous permettra :

- De définir la QVCT et ses grandes composantes
- De prévenir les RPS
- De connaître les perceptions des messages et d'utiliser à bon escient la communication interpersonnelle
- D'identifier ses émotions et de mieux les gérer au quotidien

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant anticiper et prévenir les RPS / TMS dans son quotidien Prérequis
 - Cette formation ne nécessite pas de prérequis.
- Chaque participant est invité à jauger de ses propres limites physiques lors des exercices pratiques.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est la QVCT et Identifier ses composantes majeures
 - Comprendre ce que sont les RPS les plus courants
 - Prévenir d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel
 - Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle
 - Utiliser les méthodes de communication transmises pour mieux communiquer face à son environnement
 - Comprendre le fonctionnement des émotions
 - Décrypter ses propres émotions pour mieux les gérer au quotidien
-
- Comprendre la QVCT et ses composantes au quotidien
 - Définition de la QVCT • Composantes au quotidien
 - Auto-diagnostic sur ce qui existe déjà dans votre structure
 - Comprendre les RPS leurs impacts sur le travail au quotidien
 - Connaître les RPS courants
 - Apprendre à les anticiper
 - Comprendre les composantes d'une bonne communication interpersonnelle
 - Connaître les perceptions des messages
 - Comprendre les freins à la communication
 - Utiliser les méthodes de bonne communication
 - Comprendre le fonctionnement des émotions
 - Connaître le rôle et le langage des émotions
 - Identifier ses propres émotions au quotidien pour mieux se connaître et faire face à son environnement

