



# FORMEZ VOUS

AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS

## Bien être au travail et équilibre vie pro/vie perso

### Objectif global

Améliorer son bien être au travail et son équilibre pro/perso.

### Objectifs opérationnels

- Acquérir les notions sur les facteurs de bien être/mal être au travail, les TMS
- Faire le diagnostic individuel de son équilibre vie pro/perso
- Elaborer un plan d'actions pour améliorer son bien-être au travail

### Modalités pédagogiques

Cette formation s'effectue en présentiel.

### Méthode pédagogique

Cette formation alterne entre apports théoriques et exercices pratiques individuels et collectifs. Elle s'appuie sur une pédagogie qui comporte différents outils favorisant la circulation de la parole et qui permet aux participant.e.s d'être acteurs de leurs apprentissages. Codéveloppement.

### Supports utilisés

Powerpoint

### Contenu et déroulement

#### Le bien-être au travail, notions et mesure

- Introduction et Icebreaker
- Les facteurs de bien-être/mal-être au travail
  - bien-être physique
    - l'environnement de travail idéal : lumière, position, cadre, focus
    - prévenir les TMS
  - bien-être psychique
    - vision, plaisir, besoins et forces
    - prévenir les RPS
- Auto-évaluation sur la base d'outils de mesure
  - connaître ses besoins au travail : Workoscope
  - se concentrer sur ses forces : The VIA Character Strengths Survey
  - Mesurer mon bien être au travail : auto-évaluation sur la base du test Q12 de Gallup
- Codéveloppement : avec quels axes de réflexion je repars, mes priorités pour améliorer mon bien-être au travail

Co-actions – Coopérative d'Activité et d'Entrepreneur.e.s - SIRET 529 817 157 00066



Déclaration d'activité de Formation enregistrée sous le N° 72 33 08530 33 – Certifié Qualiopi



# FORMEZ VOUS

AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS

## Mon équilibre vie pro/vie perso d'entrepreneur.e

- Introduction et Energizer
- Exercice : Les domaines de vie (équilibre actuel/équilibre idéal)
  - Temps de co-développement
- Focus : Les liens entre organisation et équilibre pro/perso
  - Vision et objectifs
  - Priorisation et planification
  - Outils de pilotage de votre activité
- Exercice : diagnostic de mon organisation
  - ma vision et mes objectifs
  - mes priorités et mon plan d'actions
  - Mon tableau de bord
- débrief collectif et conclusion de la journée

## Durée

1 journée

## Public ciblé

Salarié.e.s et contrats CAPE de Co-actions

## Participants : (taille mini et maxi du groupe)

De 6 à 15 participant.e.s

## Tarif

Formation interne : 50€ pour une journée

## Lieux

46/48 48 Rue Ferdinand Buisson 33130 Bègles, France

## Accessibilité

Les personnes en situations de handicap ou présentant des troubles des apprentissages sont invitées à prendre contact avec notre référente : Mélanie Vignes [mvignes@co-actions.coop](mailto:mvignes@co-actions.coop)

## Formateur.trice

Victoire Rabineau, consultante QVCT, Formatrice et coach professionnelle certifiée. [victoire@verseau-conseil.fr](mailto:victoire@verseau-conseil.fr)

Co-actions – Coopérative d'Activité et d'Entrepreneur.e.s - SIRET 529 817 157 00066



Déclaration d'activité de Formation enregistrée sous le N° 72 33 08530 33 – Certifié Qualiopi