Bien-être au travail

Relations, qualité et santé au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2101244F — Mise à jour : 9 décembre 2025

Organisme responsable : **AC CRH**

Présentation de la formation

Objectifs

• Identifier ses propres leviers d'actions, des méthodes et outils pour améliorer son bien-être au travail
• Adopter une vision positive et optimiste
• Gagner en confiance et en motivation
• Gérer son stress et les tensions

Programme

SEQUENCE 1 – Jour 1
Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils.
1/ Définir une organisation valorisante et épanouissante :
Chiffres-clés et conséquences du bien-être au travail
- Exemples de bonnes pratiques en entreprises
- Le management de demain : un levier de bonheur au travail
- Partage de pratiques/expériences : Tour de table et échanges autour des situations vécues.

2/ Déterminer ses leviers d'actions pour favoriser son bien-être au travail : Identifier et analyser les facteurs de bien-être au travail
- Définir les axes possibles d'amélioration de son environnement de travail

SEQUENCE 2 – Jour 2
Evaluations, échanges, mises en situation, exercices pratiques, boîte à outils.

3/ Adopter une vision optimiste :
Retrouver l'optimiste en soi
- Favoriser la pensée positive
- Trouver des éléments de motivation dans son travail
Travaux pratiques : Par groupe de 2, réaliser une cartographie des éléments de motivation dans son travail

4/ Gérer son stress et les tensions quotidiennes :
Déterminer ses leviers d'actions pour favoriser son bien-être au travail
- Savoir contrôler ses émotions et se recentrer sur soi-même
- Pratiquer des exercices simples et faciles de détente au travail
Travaux pratiques : application des exercices de détente

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Niveau CAP, BEP

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2147136S	Présentiel	Brest	05/01/2026	31/12/2027

Source : GREF Bretagne #2101244F