



LOMDESS

# ÉQUILIBRE ET SANTÉ AU TRAVAIL



## PROGRAMME

### Matin

- Les 3 piliers d'une Qualité de Vie Globale : Qualité de Vie au Travail (QVT) y compris Risques Psycho-sociaux (RPS) + Santé (qualité du sommeil, addictions numériques...) + Qualité de Vie Hors Travail (QVHT) y compris lutte contre l'isolement
- Echanges et conseils pratiques

### Après-midi

- Entretiens individuels : partage des éléments de pédagogie sur l'optimisation de la Qualité de Vie Globale développée par le CREDIR
- Déroulé sous forme de Joker talk : Rouge, je ne veux pas aborder ce sujet Noir, j'en parle mais cela doit rester confidentiel entre nous



## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie au travail, mais aussi en dehors.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Se prémunir contre l'épuisement professionnel, voire le burn out.
- Gérer le stress et les pressions inhérentes aux besoins de performance et de compétitivité des entreprises.
- Faire face à un isolement croissant des individus.
- Gérer les addictions (dont numériques).
- Optimiser sa Qualité de Vie Globale



## PRÉREQUIS

Aucun.



## MÉTHODOLOGIE

- Apport théorique et Échanges
- Utilisation du détournement créatif
- Evaluation des acquis de la formation



## LIEUX & DATES

- Sur mesure selon disponibilités.
- En entreprise ou à l'extérieur
- Une journée: 7H



## TARIF

INTRA – 2 500 € HT  
Environ 5 personnes

Une attestation sera délivrée à l'issue de la formation

## CONTACT

Information, inscription, devis personnalisé :

Tel : 0977297051

Mobile : 0755536275

[maformation@modulage.fr](mailto:maformation@modulage.fr)