

FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Bien-être et image de soi positive

1 jour - Présentiel

A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour mettre en place des pratiques lui permettant d'avoir une image de soi positive.

Référence : QVT-BE-ISP-1J-P

Durée : 7h (1j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 6 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Travailleurs adultes en situation de handicap
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Adopter et adapter des comportements d'hygiène en situation professionnel
- Mettre en œuvre des bonnes pratiques d'hygiène au travail
- Avoir une image positive de soi
- Déterminer un objectif individuel à intégrer au projet personnalisé



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - **Agence de TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2

Contenu de la formation

- DEMI-JOURNEE 1 :
 - Lister les tenues de travaux (EPI) nécessaires aux activités professionnelles
 - Identifier les motifs du port des EPI et pourquoi porter une tenue adaptée
 - Définir les règles d'usages et d'entretien des tenues de travail (EPI)
 - Elaborer une fiche récapitulative des bonnes pratiques du maintien de l'état de la tenue de travail
- DEMI-JOURNEE 2 :
 - Se décrire physiquement
 - Identifier l'image perçue par les autres (Amis, employeurs, et collègues, clients)
 - Identifier les aspects physiques qui peuvent être améliorés voir transformés
 - Se mettre en valeur "parler" de soi dans la réussite

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant(e) Consultant(e) spécialisé(e) dans les thématiques d'insertion professionnel, de qualité de vie au travail et de développement des compétences

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle / Mind Map / Ateliers individuels et collectifs
- LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de note
- LOGISTIQUE : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection
- Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Livret individuel co-construit
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - www.prevat.fr - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

Version du document : V21-10-2