



ALPES FORMATIONS

# FORMATION PERFORMANCES ET SANTÉ AU TRAVAIL

## OBJECTIFS

- Connaître l'importance du bien-être des employés et démontrer comment cela peut influencer positivement les performances et les résultats de l'entreprise.

## PROGRAMME

### IMPORTANCE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR LES PERFORMANCES DE L'ENTREPRISE

#### COMPRENDRE LE LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCES

- Les recherches et les études démontrant l'impact du bien-être sur les performances
- Les indicateurs de performances liés au bien-être au travail
- Les mécanismes par lesquels le bien-être favorise la performance individuelle et organisationnelle

#### IDENTIFIER LES FACTEURS DE BIEN-ÊTRE

- Les différentes dimensions du bien-être au travail (physique, psychologique, social, ..)
- Les facteurs qui influencent le bien-être des employés (relations interpersonnelles, équilibre vie professionnelle, vie personnelle, reconnaissance, ...)
- Les outils et les méthodes pour évaluer le niveau de bien-être dans l'entreprise

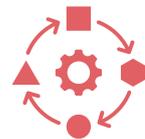
#### LES BÉNÉFICES DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Les avantages pour l'entreprise (productivité accrue, réduction de l'absentéisme, rétention des talents, ...)
- Les avantages pour les employés (satisfaction au travail, engagement, épanouissement, ...)
- Les exemples de bonnes pratiques d'entreprises ayant mis en place des initiatives de bien-être réussies



## PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



## DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours ( 14 heures )



## VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION PERFORMANCES ET SANTE AU TRAVAIL

## STRATEGIES POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Les pratiques de gestion du stress et de charge de travail équilibrée
- Les stratégies de soutien psychologique et de reconnaissance
- La promotion de la santé physique et mentale sur le lieu de travail

## PLAN D'ACTION POUR FAVORISER LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Réflexion sur les actions concrètes à mettre en place dans l'entreprise
- Établissement d'un plan d'action individuel ou collectif pour promouvoir le bien-être
- Les indicateurs de suivi et d'évaluation pour mesurer l'impact des actions mises en place

## COMMUNICATION ET SENSIBILISATION

- Les stratégies de communication pour sensibiliser les employés au bien-être au travail
- La création d'une culture de bien-être et d'un environnement de travail favorable
- La formation des managers et des leaders pour soutenir le bien-être de leurs équipes

## EVALUATION

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation théorique des participants
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



### PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours ( 14 heures )



### VALIDATION

Remise d'une attestation  
individuelle de formation



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE