

Réinventez votre quotidien : Les 5 piliers du bien-être au travail

1H30 LOI ALUR

Objectifs de formation

- Connaître les différents piliers à considérer pour maintenir votre épanouissement au travail
- Mettre en place des stratégies efficaces pour assurer votre bien-être au travail
- Vous connecter à vos besoins et les combler afin de maintenir sur le long terme un épanouissement dans votre vie professionnelle et personnelle
- Identifier, connaître et prévenir chez vous et chez les autres un épuisement professionnel et personnel
- Développer une nouvelle attitude afin de vivre la vie professionnelle que vous avez choisie

Moyens techniques

Formations 100 % en ligne en accès illimité 24 h/24 et 7 j/7 via la plateforme e-learning.

Moyen pédagogiques

Quiz de fin de formation pour valider des acquisitions des connaissances (Score minimum : 70 %).

Public concerné

Agent immobilier, agent commercial indépendant, dirigeant d'agence immobilière

Pré-requis

Avoir un ordinateur et une connexion internet

Date de diffusion

28/09/2023

 Programme accessible aux personnes en situation de handicap

Programme de formation en ligne

01 Introduction

02 Les 5 piliers du bonheur au travail

03 Identifier et prévenir l'épuisement professionnel

04 Outil pratique : Utiliser la matrice pour vous recentrer sur vos besoins et vos valeurs

05 Quizz fin de formation et recueil de la satisfaction à chaud

Intervenant(s)

Coline Pizza-Masse

Psychologue en France et au Canada depuis 10 ans, Coline est spécialisée dans les problématiques liées à l'anxiété et la dépression notamment dans le cadre du travail.

coline.pizza.masse@gmail.com