

Vigilance santé : s'engager sans s'épuiser - Session 2 - 2019

18 novembre 2019

ANNULÉ

En cas d'intérêt, prochaine session en 2020

Dans un monde professionnel de plus en plus exigeant, où les problèmes de santé sont en constante augmentation, il devient essentiel pour chacun de se questionner sur sa façon de s'impliquer dans son travail.

Là où certains craquent, d'autres tirent leur épingle du jeu et font face, motivés et engagés, témoignant d'une vie privée et professionnelle épanouie et équilibrée. Quel est leur secret ?

Objectifs

Ce séminaire est l'occasion de prendre du recul pour renouer avec ses valeurs, clarifier ses aspirations et définir une nouvelle façon de s'engager dans le travail et définir le contour de ses propres limites.

A l'issue de ces 2 jours, les participants auront établi une évaluation de leur situation et un plan d'action personnel à mettre en œuvre sur leur poste de travail pour reprendre la main sur leur quotidien professionnel.

Public cible

Toute personne évoluant dans un contexte professionnel exigeant ou soumis à la pression et désirant (r)établir un équilibre afin d'éviter l'épuisement, le surmenage, l'anxiété ou la perte de sens.

Contenu

- Identifier les moyens de décharger son stress, de retrouver son calme et de se libérer l'esprit;
- Clarifier ses valeurs, sa philosophie de vie et ses aspirations;
- Définir des pistes pour se ressourcer et prendre soin de soi, malgré un contexte exigeant;
- Découvrir et évaluer l'impact des 10 éléments du contexte professionnels et personnels les plus usants;
- Identifier les actions concrètes pour aiguïser sa vigilance;
- Finalement, adopter les bonnes pratiques pour évoluer en milieu professionnel hostile.

Méthodologie

Interactif et participatif, ce séminaire met l'accent sur des outils d'analyse et de réflexion, et sur les échanges de pratiques entre participants.

Remarques

- Remise d'un support de cours;
- Remise d'une attestation de participation;
- Pour les cours sur une journée : repas de midi en commun inclus, au Cercle du Rhône, restaurant de la FER

Genève.

Date(s) Lundi 18 et mardi 19 novembre 2019
Horaire(s) 8h30 - 12h00 et 13h30 - 17h00
Durée 2 jours
Lieu Centre de Formation FER Genève - Quai du Seujet 12 - 1201 Genève
Intervenant(s) Ismat Consulting SA
Prix Tarif spécial membre FER Genève CHF 990.-- /non membre CHF 1'350.—
T 058 715 33 15
Renseignements E cours.seminaires@fer-ge.ch
