



Les ateliers de la Qualité de Vie Globale (QVG)

Des outils pour prévenir l'épuisement professionnel en situation de crise sanitaire

Objectifs du parcours

- Comprendre les impacts de la crise sanitaire sur la vie de chacun et sur la vie de l'équipe
- Savoir agir et mobiliser les bons leviers pour prévenir les risques liés à la situation de crise
- Mieux aborder les situations d'incertitude en intégrant les concepts de la Qualité de Vie Globale
- Mobiliser ses ressources dans un contexte d'incertitude

Programme

4 ateliers

- **Atelier 1 : la Qualité de Vie Globale (QVG) ou comment réduire l'impact d'une pandémie sur le capital humain**
Conçu avec l'équipe médicale du CREDIR, ce sont 10 conseils de vie au quotidien pour optimiser les défenses immunitaires afin de minimiser l'impact du virus
- **Atelier 2 : confinement, déconfinement, impacts sur nos vies personnelles et professionnelles**
Nous ne sommes pas tous égaux dans nos réactions face au confinement, au télétravail, au déconfinement et au revivre ensemble. Apprenons à mieux comprendre nos perceptions et nos différences
- **Atelier 3 : programmons nos cerveaux pour une sortie de crise**
La sortie de crise du COVID est une inconnue pour notre cerveau. Comme pour un pilote d'avion, cet atelier permettra de simuler les différents scénarios pour limiter les craintes
- **Atelier 4 : comment (re) équilibrer notre énergie en période de stress et/ou de transition**
Toute situation de stress ou de transition personnelle ou professionnelle va nous consommer davantage d'énergie. Il faut donc récupérer plus et mieux. Il y a plein de facteurs à analyser.

Date(s) et lieux :

A distance

Durée :

Pour l'ensemble du parcours : 4 ateliers de 1h30 soit 6 heures répartie sur 1 mois (1 séance par semaine)

Chaque atelier : 1h30

Tarif :

Sur devis

Public(s), prérequis et modalités d'accès à la formation :

L'ensemble des collaborateurs
Formation sans prérequis

Modalités et délais d'accès : voir CGV et bulletin d'inscription

Pour toutes les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter pour voir comment nous pouvons adapter, dans la mesure du possible, les conditions d'accueil ainsi que le contenu de la formation en fonction du handicap. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins éventuels à l'adresse mail suivante : j.dupont@uriopss-grandest.fr

Méthodes pédagogiques :

Apports de concepts et d'outils – échanges & débats- Retours d'expérience au démarrage de chaque module

Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation

Méthodes et modalités d'évaluations :

Évaluation des acquis en cours de formation : questionnaire

Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation : questionnaire de satisfaction

Intervenants :

Expert(s) du CREDIR <https://www.credir.org/>

Capacité maximum :

10 personnes maximum

Nombre minimum de participants :

4 personnes

Uriopss Grand Est - 80 avenue du Neuhof - 67100 Strasbourg - Tél. : 03 88 75 06 34 - Fax : 03 88 65 80 07

secretariat@uriopss-grandest.fr / www.uriopss-grandest.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 44 67 064 6867 auprès du préfet de région Grand Est. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
N° SIRET 852 510 411 00014

Spécificités de la formation à distance :

Moyens et méthodes pédagogiques :

Classe virtuelle de 4 fois 1H30 heures, incluant une séance de questions-réponses

Moyen d'assistance technique lors des séquences de formation à distance :

Un contact sera adressé au participant afin de l'aider en cas de problèmes techniques lors de la connexion ou de l'utilisation des outils de formation à distance. Il est pour cela demandé de se connecter 15 min avant le début effectif de la classe virtuelle.

Modalités d'assistance pédagogique lors des séquences de formation à distance :

Des plages de questions-réponses sont prévues avec le formateur. Les difficultés rencontrées lors des travaux à réaliser entre les séquences de classe virtuelle seront discutées en début de séquence de classe virtuelle.