



- Développer les compétences psychosociales
- Manager la qualité de vie au travail
- Prévenir les risques psychosociaux
-

	Formation	Formateur	Dates	Horaires
Développer les compétences psychosociales	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Augmenter son bien-être au travail <i>Savoir gérer son stress et ses émotions, gagner en confiance en soi</i> 	Isabelle Hornecker	18 – 19 février 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Développer son intelligence émotionnelle <i>Réguler ses émotions et mieux les utiliser pour gagner en assertivité</i> 	Isabelle Hornecker	18 – 19 avril 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness <i>Se former au MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou réduire son stress avec la méditation de pleine conscience</i> 	Christophe Tanchette	15 – 22 – 29 janvier 12 – 19 – 26 février 5 – 12 mars 2019	19h-21H30
		Caroline Roeser	9 – 16 – 23 – 30 mars 6 – 27 avril 4 mai 2019	9h-11h30
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer les conflits et canaliser l'agressivité <i>Communiquer en situation difficile de manière non violente, s'affirmer sans agressivité</i> 	Isabelle Hornecker	21 – 22 mars 2018	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Préparer son départ à la retraite <i>Anticiper le changement et donner un nouveau sens à sa vie</i> 	Evelyne Stumpf ou Isabelle Hornecker	13 mai 2019	9h-17h
Manager la QVT	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manager en pleine conscience <i>Exercer un leadership perf'veillant ® : manager la performance avec bienveillance envers soi et envers les autres</i> 	Isabelle Hornecker	4 – 5 février 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre en place une politique RH responsable 	Tania Bergmann et Isabelle Hornecker	7 – 8 janvier 2019	9h-17h
Prévenir les RPS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prévenir les risques psychosociaux (RPS) – niveau 1 <i>Connaître le contexte juridique des RPS et les processus psychologiques pour mieux prévenir</i> 	Isabelle Hornecker ou Evelyne Stumpf	22 – 23 janvier 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prévenir les risques psychosociaux (RPS) – niveau 2 <i>Diminuer le risque de burn out et de harcèlement moral ou sexuel - Savoir gérer les situations dégradées</i> 	Isabelle Hornecker	25 janvier 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acquérir les compétences de base du secouriste relationnel <i>Détecter la souffrance au travail et assurer une écoute de premier niveau</i> 	Isabelle Hornecker ou Caroline Roeser	29 – 30 avril 2019	9h-17h