



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

	<b>Formation</b>	<b>Formateur</b>	<b>Dates</b>	<b>Horaires</b>
Développer les compétences psychosociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Augmenter son bien-être au travail</b> <i>Savoir gérer son stress et ses émotions, gagner en confiance en soi</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker	18-19 février 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Développer son intelligence émotionnelle</b> <i>Réguler ses émotions et mieux les utiliser pour gagner en assertivité</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker	18-19 avril 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness</b> <i>Se former au MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou réduire son stress avec la méditation de pleine conscience</i></li> </ul>	Caroline Roeser	8-15-22 septembre 6-13-20 octobre 17-24 novembre 27 octobre 2018	9h-11h30 9h-11h30 9h-11h 30 10h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness</b> <i>Se former au MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou réduire son stress avec la méditation de pleine conscience</i></li> </ul>	Christophe Tanchette	11-18-25 septembre 2-9-16-23-30 octobre 27 octobre 2018	19h-21h30 19h-21h30 10h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Ne plus déprimer avec la Mindfulness</b> <i>Se former au MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour éviter les rechutes dépressives</i></li> </ul>	Caroline Roeser	5-12-19-26 septembre 3-10-17-24 octobre 2018	18h-20h 18h-20h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Gérer les conflits et canaliser l'agressivité</b> <i>Communiquer en situation difficile de manière non violente, s'affirmer sans agressivité</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker	21 – 22 mars 2018	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Préparer son départ à la retraite</b> <i>Anticiper le changement et donner un nouveau sens à sa vie</i></li> </ul>	Evelyne Stumpf ou Isabelle Hornecker	13 mai 2019	9h-17h
Manager la QVT	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Manager en pleine conscience</b> <i>Exercer un leadership perf<sup>o</sup>veillant<sup>®</sup> : manager la performance avec bienveillance envers soi et envers les autres</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker	23 - 24 octobre 2018	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mettre en place une politique RH responsable</b></li> </ul>	Tania Bergmann et Isabelle Hornecker	10 et 11 janvier 2019	9h-17h
Prévenir les RPS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Prévenir les risques psychosociaux (RPS) – niveau 1</b> <i>Connaître le contexte juridique des RPS et les processus psychologiques pour mieux prévenir</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker ou Evelyne Stumpf	18 – 19 décembre 2018	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Prévenir les risques psychosociaux (RPS) – niveau 2</b> <i>Diminuer le risque de burn out et de harcèlement moral ou sexuel - Savoir gérer les situations dégradées</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker	25 janvier 2019	9h-17h
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Acquérir les compétences de base du secouriste relationnel</b> <i>Détecter la souffrance au travail et assurer une écoute de premier niveau</i></li> </ul>	Isabelle Hornecker ou Caroline Roeser	12 – 13 novembre 2018	9h-17h