

# Développer des méthodes pour regagner en Qualité de Vie au Travail

UN DISPOSITIF INNOVANT  
UN CYCLE DE PRATIQUES MANAGÉRIALES



## OBJECTIFS

Vous êtes confrontés à des situations de plus en plus complexes ? Vous vous sentez isolés ? Vous n'avez que peu de temps à consacrer à vous former ? Vous souhaitez être appuyés pour améliorer le pilotage de votre structure ?

UNISAP 95 vous propose ce parcours de formation pour vous apporter des méthodes pour regagner en **Qualité de Vie au Travail** à titre personnel et professionnel.

## COMMENT ?

En participant à ce cycle décliné en format hybride, mêlant séquences collectives en présentiel, modules e-learning et séances en distanciel.



## DÉROULÉ

### 4 sessions en présentiel

Calendrier 2024 : 17/01 - 31/01 - 05/03 - 27/03

Horaires réguliers : 9h30-12h30

## LES MÉTHODES UTILISÉES

- Klaxoon
- Co-développement
- Mises en situation
- Études de cas



Animé par Mme Stéphanie GALVAN - Directrice Générale & Mme Joanna DA SILVA - Psychologue du travail - Cabinet ARIANE Conseil

## Un lieu unique : MDE'RPF / UNISAP 95

Maison des Services  
22 bis rue du Docteur Paul Bruel  
95380 Louvres



Munissez-vous de votre téléphone ou de votre ordinateur portable

## 4 SÉANCES DE SOPHROLOGIE À DISTANCE (TEAMS)

### Calendrier 2024 :

24 janvier - 07 Février - 28 février - 20 mars

### Horaires : 17h-18h

Durée 1 heure

### Méthodes :

Un rituel pour vous apporter des techniques de développement personnel afin d'améliorer la gestion du stress, favoriser le sommeil et la récupération.



Animé par Mme Angélique MOREAU - Sophrologue formatrice en entreprise - Cabinet ARIANE Conseil



## 4 MODULES DE E-LEARNING À SUIVRE À VOTRE RYTHME

### Calendrier 2024 :

En fonction de vos disponibilités (jusqu'au 21 mars 2024)

**Durée :** 25 minutes par séquence

**Modalité :** Connexion à volonté à partir d'un code d'accès fourni

### Méthodes :

- Apprentissage immersif pour développer les compétences managériales et les Soft Skills
- Mises en situation réalistes pour pratiquer différents styles de management

## LES CONDITIONS D'INSCRIPTION

Toute personne inscrite aura la possibilité de suivre l'ensemble du cycle. Les codes d'accès pour les e-learning et le lien TEAMS pour les séances de sophrologie seront remis individuellement aux participants dès le 1er jour de la formation.



### CIBLES :

Dirigeants, Directeurs, Directeurs adjoints, Gérants, Chefs d'entreprise

UNISAP 95 prend en charge l'ensemble des coûts pédagogiques

**POUR RÉSERVER VOTRE PLACE, CLIQUEZ SUR LE LIEN SUIVANT :**

[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/YDJRGR80A](https://forms.office.com/E/YDJRGR80A)

**EN SAVOIR PLUS EN IMAGE CLIQUEZ ICI :**



### DURÉE TOTALE DU CYCLE :

**Du 17 janvier au 21 mars 2024**

Un rythme progressif, souple, adapté à vos agendas.

Du temps pour créer une dynamique et favoriser l'expérimentation

15

**Places**