



Savoir-être - PROGRAMME

La santé au travail du dirigeant

Code : PR3012413911

Modalités

Durée :

4.00 heures soit 0.50 jour(s).

Intervenant :

Maître Sophie DEBRAY, avocate spécialisée en droit du travail depuis 27 ans, s'est toujours intéressée et investie dans la prévention des risques psycho sociaux. Diplômée d'un DU en Qualité de Vie au Travail, elle aide et accompagne les Dirigeants à s'inscrire dans une véritable politique de Prévention de la santé au travail pour eux mêmes, leurs collaborateurs et leurs équipes.

Profils des apprenants :

- Dirigeant.e.s adhérent ou pas au CGA MP

Prérequis :

- Aucun

Effectif :

- Minimal : 4
- Maximal : 8

Lieu :

CGA MP 13 avenue Jean GONORD 31500 TOULOUSE

Tarifs :

- Adhérent : 90.00 HT - 108.00 TTC
- Non Adhérent : 100.00 HT - 120.00 TTC

CGA MP | 13 avenue Jean GONORD TOULOUSE 31500 | Numéro SIRET : 30917299700046 |
Numéro de déclaration d'activité : 73310168031 (auprès du préfet de région de : Toulouse)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



MAJ 23 janv. 2025



Savoir-être - PROGRAMME

La santé au travail du dirigeant

Description du programme

Investi à 150 %, toujours sur le pont : l'entrepreneur ou le travailleur indépendant n'a pas le temps d'être malade ! Et encore moins d'être épuisé professionnellement.

Cette formation vise à sensibiliser les dirigeants à l'importance de leur santé pour la pérennité de leur entreprise. Les participants apprendront à identifier les facteurs de risques, à utiliser des outils de prévention et à adopter des habitudes organisationnelles saines.

Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser le dirigeant à l'importance de sa santé mentale
- Identifier les facteurs de risques
- Repérer les signes avant-coureurs du burn-out chez le dirigeant
- Mettre en place des stratégies concrètes pour prévenir et agir
- Découvrir des outils pour retrouver équilibre et performance durable

Contenu de la formation

- Introduction
 - Le cadre légal actuel de la santé au travail
- 1. Comprendre le burn-out du dirigeant

CGA MP | 13 avenue Jean GONORD TOULOUSE 31500 | Numéro SIRET : 30917299700046 |
Numéro de déclaration d'activité : 73310168031 (auprès du préfet de région de : Toulouse)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



MAJ 23 janv. 2025



Savoir-être - PROGRAMME

La santé au travail du dirigeant

- Définition et spécificités chez les dirigeants
- Les causes : isolement, charge mentale, responsabilités multiples, difficultés de communication.
- Témoignages et études de cas
- 2. Repérer les signes avant-coureurs
 - Symptômes physiques, émotionnels et comportementaux.
 - Différences entre stress, fatigue et burn-out.
 - Auto-évaluation : Où en suis-je ? (questionnaire individuel).
- Construire des stratégies concrètes
 - S'entourer et changer ses habitudes organisationnelles
 - Prendre du temps pour soi
- Découvrir des outils
 - Fluidifier la communication : la méthode DISC
 - Techniques pour redonner du sens à son activité
 - L'importance du réseau
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour préserver son bien-être
- Clôture et synthèse

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques:

- Contenu délivré à la fin de la session

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation:

- Alternance d'apports théoriques et pratiques Techniques et outils : échanges collaboratifs, questionnaire, tests
- Evaluation de la satisfaction du stagiaire

Qualité et indicateurs de résultats :

Satisfaction du stagiaire - auto évaluation des acquisitions en fonction des problématiques individuelles.

CGA MP | 13 avenue Jean GONORD TOULOUSE 31500 | Numéro SIRET : 30917299700046 |
Numéro de déclaration d'activité : 73310168031 (auprès du préfet de région de : Toulouse)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



MAJ 23 janv. 2025



Savoir-être - PROGRAMME

La santé au travail du dirigeant

Accessibilité :

Contactez le service formation pour des besoins spécifiques liés à un handicap

Financement :

Prise en charge par votre FAF ou OPCO possible selon critères d'éligibilités. Plus de renseignements contactez Sophie DOUHET à s.douhet@cgamp.asso.fr

Conditions d'inscription :

Inscriptions au plus tard, 1 semaine avant le début de la formation.

Si demande de prise en charge, inscriptions 30 jours avant le début de la formation.

Contact :

Sophie DOUHET - Responsable Service Formation du CGA MP

s.douhet@cgamp.asso.fr

05 62 16 73 54

06 12 25 12 78