

Formation Intra-entreprise



Date et Horaires

A définir suivant vos besoins



Durée :

2 jours + 1 jour
21 heures



Tarifs :

Sur devis



Nombre de places :

5 pers. mini
10 pers. maxi



Une attestation de fin de formation est délivrée, ainsi qu'un support pédagogique



Lieu et coordonnées :

3 Rue Felix FAURE
44000 Rezé



Infos & réservation :

www.shems-nantes.com

06 28 78 54 95

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Intégrer la Qualité de Vie au Travail à son management

Organisme de formation sous le n° de déclaration d'activité : 52 4407269 44

Pour qui ?

Toute personne dans un rôle d'encadrement qui souhaite maîtriser les outils essentiels afin de favoriser l'épanouissement des collaborateurs et développer la performance des équipes

Prérequis :

Aucun pour cette formation

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le participant sera **capable**, en **toute autonomie** de :

- Identifier les facteurs d'influence de la qualité de vie au travail
- Choisir les actions efficaces pour améliorer la qualité de vie au travail
- Intégrer au quotidien de nouveaux outils pour développer performance et qualité de vie au travail
- Etablir son plan de développement personnalisé

Référentiel de Compétences : des Aptitudes mentales et individuelles de base et des compétences relationnelles et comportementales

Pédagogie :

- Temps d'autoévaluation et de bilan.
- Une place importante est accordée à la pratique grâce à des mises en situation concrètes.
- Temps d'échanges entre participants à partir de leurs situations personnelles.
- Les apports théoriques complètent les échanges.
- Un plan d'action personnel est élaboré à la fin de séquence.

Supports pédagogiques :

- Support de formation transmis au stagiaire.

Moyens de suivi et d'évaluation de la formation :

- Évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
- Évaluation des acquis en cours de formation et fin de formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des stagiaires afin d'apprécier les impacts de la formation

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Intégrer la Qualité de Vie au Travail à son management

Programme détaillé

1. La Qualité de Vie au Travail : Introduction

- Les bénéfices de la QVT (collaborateur et entreprise)
- Comprendre le caractère subjectif de la QVT
- Appréhender le concept de QVT et le distinguer des notions connexes

2. Les principaux facteurs d'influence de la Qualité de vie au Travail

- Identifier les facteurs d'influence de la QVT
- Connaître les principes d'actions en faveur de la QVT : primaire, secondaire, tertiaire
- Focus sur les différences d'exigences et de valeurs, les comportements sources de tensions
- Focus sur le stress au travail.

3. Choisir les leviers d'actions essentiels

- Connaître les composantes clés (sens & plaisir / émotions / besoins)
- Distinguer les leviers essentiels des leviers périphériques
- Identifier les moyens d'action dans son domaine

4. Favoriser la QVT et la performance au quotidien par ses pratiques de management

Créer les conditions organisationnelles favorables

- Elaborer et partager sa stratégie
- Adapter la charge de travail
- Fixer des objectifs individuels « écologiques »
- Favoriser équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Développer la motivation

- Les formes de motivation au travail : motivation contrôlée et autonome
- Répondre aux besoins fondamentaux pour plus de performance : autonomie, compétences, appartenance
- Appliquer les bonnes pratiques et éviter les erreurs

Contribuer au développement des collaborateurs

- Connaître et gérer les talents
- Favoriser l'autonomie
- Permettre à chacun de grandir
- Répondre aux besoins

Agir sur les comportements sources de tensions

- Identifier et agir sur les jeux relationnels sources de dysfonctionnement
- Prévenir les conflits

5. Accompagner les personnes en difficulté

- Identifier les personnes à risques et en souffrance
- Mener un entretien avec une personne en difficulté
- Impliquer les autres acteurs de la prévention

Suite .../...

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Intégrer la Qualité de Vie au Travail à son management

Programme détaillé (suite)

Exercices / mises en pratique

- Mises en situation :
 - Expérimenter l'écoute active en entretien individuel
 - Témoigner de la reconnaissance à un collaborateur
 - Mener un entretien individuel pour favoriser l'autonomie
 - Utiliser des outils d'analyse transactionnelle pour prévenir les dysfonctionnements
- Étude de cas : identifier les leviers de la QVT, comment fixer des objectifs personnels, analyse de ses propres pratiques managériales
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé.

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Préserver le capital humain : Apprendre à se ressourcer et à travailler autrement !

Partie 2

Modules 5

Séquence pédagogique 1

Objectif : Chaque participant établira un plan d'action pour réduire ou supprimer ses sources de stress au travail à partir d'une méthodologie :

- Identifier ses sources de stress au travail
- Hiérarchiser ses sources de stress
- Modifier sa perception des situations et revisiter ses croyances pour avoir une juste représentation de la situation
- Mettre en place des actions pour augmenter ses ressources

Séquence pédagogique 2

Objectif : Chaque participant établira un plan d'action pour s'affranchir des pollutions du quotidien à son travail :

- Se fixer des limites claires et les respecter
- Savoir dire non
- Identifier les parasitages et mettre en place des actions pour les supprimer ou les réduire

Séquence pédagogique 3

Objectif : A partir des apports théoriques, chaque participant établira un plan d'action pour mieux gérer son temps de travail et son organisation personnelle :

- Se fixer des objectifs écologiques
- Organiser son travail (matrice d'Eisenhower)
- Organiser son temps avec les lois du « temps » : Murphy, Pareto, Carlson, Laborit, Illich, Parkinson.
- Gérer dynamiquement son temps
- Instaurer des modalités pratiques efficaces (gestion des réunions et des emails)

Module 6

Séquence pédagogique 1

Objectif : Mieux se connaître pour construire son plan de transformation :

- Agir en cohérence avec ses valeurs ; satisfaire et exprimer ses besoins
- S'affranchir des aspects de sa personnalité qui mobilisent trop d'énergie
- Agir en cohérence de rôle et authenticité
- Adopter un comportement en fonction des objectifs recherchés
- S'observer et s'autodiagnostiquer

Séquence pédagogique 2

Objectif : Adopter un comportement pour favoriser des relations de travail productives :

- Développer les 4 dimensions de la relation
- Développer l'écoute active
- Construire des contrats « gagnants-gagnants »
- Identifier son impact sur les autres et ajuster son comportement
- Comprendre ses émotions et celles des autres et répondre aux besoins associés

Séquence pédagogique 3

Objectif : Construire une relation harmonieuse avec sa hiérarchie :

- S'accorder sur son rôle et ses priorités
- Clarifier les objectifs et les attentes
- Partager son point d'équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Développer son assertivité

Séquence pédagogique 4

Objectif : Savoir identifier, prévenir et mettre en œuvre des outils pratiques pour prévenir les dysfonctionnements relationnels/

- Identifier les comportements sources de tensions
- Prévenir les jeux relationnels
- Prévenir les conflits

Formateur : Christophe DIDIER

Coach professionnel – Consultant - Formateur

Intervenant en Prévention des Risques Professionnels : gestion du stress, prévention des RPS et du burn-out.

- Master II Coaching professionnel
- Coach professionnel certifié Link Up Coaching Paris
- Formé à l'Analyse Transactionnelle
- Membre de l'association européenne de coaching
- Ingénieur Ecole Nationale Supérieure des Arts & Métiers
- 25 années d'expérience en management (L'Oréal et Tetra Pak)