



OBJECTIF

À l'issue de l'atelier, le stagiaire sera capable de :

- Appréhender globalement les différentes notions qui gravitent autour de la QVT : gestion du stress, prévention des RPS, responsabilité sociétale de l'entreprise.
- Tester des outils permettant de concilier stress, performance et bien-être au travail.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé pour réguler son stress au quotidien et gagner en efficacité.

PUBLIC

Toute personne curieuse de découvrir une approche synthétique et des outils pratiques pour gagner en bien-être au travail tout en améliorant son efficacité relationnelle, professionnelle et personnelle

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

DUREE

2h / ATELIER

Cette formation est réalisable en intra entreprise, en demi-journée ou journée

GROUPE

8 personnes maximum

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES & D'ENCADREMENT

Notre formatrice intervenante, experte dans les domaines de la communication et de la gestion des ressources et des relations humaines, propose une action conçue sous la forme d'un « **atelier pratique** » permettant à chacun de devenir acteur de sa qualité de vie au travail.

Quelques apports théoriques alternent avec auto-diagnostics, exercices pratiques et conseils personnalisés.

SUIVI DE L'ACTION & EVALUATION

Attestation de présence et de compétences (art L6353-1 du code du travail).

LES + ASCENTIEL / 5A FORMATIONS

Au-delà de la prise de conscience, cet atelier est l'occasion pour chacun d'expérimenter diverses approches ludiques (corporelle, mentale et comportementale).

Un effectif limité à 10 personnes est recommandé pour favoriser des échanges de qualité et une approche individualisée.

Un retour à chaud est systématiquement réalisé à l'issue de la formation.

PROGRAMME

C'EST QUOI, D'ABORD, LA Q-V-T ?

Définir le concept de « Qualité de Vie au Travail », ses illustrations, Quels enjeux & pour qui ?

Quelle réalité et quelles entraves à notre QVT ?
Point sur les notions de santé au travail, égalité professionnelle, non-discrimination, pénibilité, gestion des âges, mutations technologiques et sociologiques, digitalisation, droit à la déconnexion...

Savoir distinguer pour mieux articuler « Prévention des risques psychosociaux » et « Démarche QVT ».

La gestion du stress : le définir, en prendre conscience pour mieux l'apprivoiser.

Mécanisme et facteurs.

Repérer les effets du stress sur le plan physique, émotionnel et comportemental ainsi que les principaux signaux d'alarme.

COMMENT DÉPLOYER COLLECTIVEMENT UNE DÉMARCHE Q-V-T ?

Quels outils et leviers :

- aménagement des espaces de travail ;
- équilibre vie professionnelle vie personnelle ;
- organisation des temps et modalités de travail.

Qui pilote la démarche QVT ? RH, managers, IRP, intervenants santé au travail, salariés ...

Définir des indicateurs de QVT dans l'organisation.

Favoriser l'expression des collaborateurs sur leurs besoins et la démarche à déployer.

DEVENIR ACTEUR DE SA « QVT » EN PILOTANT SON PROPRE PLAN DE PROGRÈS

Mobiliser ses ressources et remplir sa trousse d'urgence anti-stress.

Découvrir et s'entraîner à pratiquer trois techniques de gestion du stress : le recyclage, la symbolisation et l'expression (approche corporelle, cognitive, comportementale).

Bénéficier de conseils et recommandations pour une meilleure hygiène de vie et une vie de meilleure qualité.

PRE REQUIS (à vérifier par vos soins)

Aucun

LIEU

Formation animée en inter ou intra entreprises

CONTACT

Par téléphone +33(0)7 77 32 77 96 de 9h à 17h
Par mail 5aformations@gmail.com
Référé handicap Laurent DANIEL +33(0)7 77 32 77 96
Vous pouvez également nous retrouver sur notre site www.5aformations.com

TARIF

A partir de 490 HT / session (hors tarif fidélité ou demande particulière)