

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Devenir acteur de sa QVT (Qualité de Vie au travail)</h2> <p style="margin: 0;"><i>Mieux équilibrer vie professionnelle et vie personnelle et retrouver du sens au travail</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	Toute personne souhaitant mieux équilibrer sa vie personnelle et professionnelle et donner du sens à son travail
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<p>. Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.</p> <p>. Modalités d'accès : A la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge.</p> <p>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation d'handicap : nous contacter</p>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Votre bien-être au travail ne dépend pas uniquement de votre entreprise. Certes, travailler dans une structure qui fait attention au bien-être de ses salariés est idéal, mais, même sans cela, il existe des solutions pour mieux vivre au quotidien. Vous pouvez agir à votre niveau et devenir acteur de votre QVT en étant le petit colibri qui fait sa part, en opérant quelques petits changements dans votre quotidien professionnel. Et qui sait ? Cela pourrait donner des idées un peu plus haut dans la hiérarchie.</p> <p>Charge mentale, gestion des émotions, attitude positive, facultés d'adaptation, capacités relationnelles : autant de critères à réunir et à harmoniser sur lesquels cette formation se propose d'agir pour devenir acteur de son bien-être au travail. Cette formation vous apporte des réponses efficaces et durables pour avoir une vie plus satisfaisante et enrichissante au travail.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>Être capable d'agir sur sa QVT dans son quotidien, et pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Comprendre les enjeux d'une démarche QVT et y trouver sa place</li> <li>. Entretien des relations de travail saines et efficaces</li> <li>. Façonner son quotidien professionnel pour en faire une source d'accomplissement et de motivation</li> <li>. Trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle.</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Devenir acteur de sa QVT</b></p> <p><b>Module 1 : La QVT : tous acteurs !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le champ de la QVT : de quoi parle-t-on ?</li> <li>• Tous acteurs et responsables de la QVT</li> <li>• Lien entre QVT et risques psychosociaux (RPS)</li> <li>• Distinguer les actions relevant du domaine de la QVT</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• État des lieux des actions déjà existantes dans votre entreprise et votre équipe</li> <li>• Auto-diagnostic : identifier sa propre participation à la QVT</li> </ul> <p><b>Module 2 : Jouer son rôle dans la QVT de l'entreprise et de l'équipe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les possibilités d'actions pour participer à la convivialité et la solidarité au sein de son équipe</li> <li>• Faire preuve de reconnaissance pour développer de bonnes relations</li> <li>• S'autoriser à faire du feedback et à en demander</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer le "nous" à travers la solidarité et la convivialité</li> <li>• Développer les pratiques de reconnaissance</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formuler un feedback</li> </ul> <p><b>Module 3 : Re-trouver du sens au travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changer de regard sur son propre travail</li> <li>• Interroger le sens de son métier pour en retrouver le but</li> <li>• S'engager et s'ouvrir à de nouvelles responsabilités</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déterminer sa raison d'être professionnelle</li> <li>• Être moteur de son propre changement et aller vers de nouvelles missions</li> <li>• Valoriser sa contribution au sein de l'entreprise</li> </ul> <p><b>Module 4 : Prendre soin de son équilibre professionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les drivers à l'origine de nos comportements</li> <li>• Développer son assertivité pour s'affirmer avec respect</li> <li>• Améliorer sa gestion du temps et gérer les sollicitations</li> <li>• Agir sur les comportements générateurs de stress et surmenage</li> </ul> <p><b>Activité(s) pratique(s)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire l'état des lieux de ses propres ressources</li> <li>• Créer son plan d'action pour devenir acteur de son changement</li> <li>• Techniques assertives</li> <li>• Techniques de gestion du stress</li> </ul>
<p><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en présentiel :</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apprentissage en ligne</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressources et activités en autonomie supervisée</li> <li>- 4 rendez-vous en présentiel</li> <li>- Rendez-vous à la demande</li> </ul> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <p>Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p><b>Modalités :</b> Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p><b>Durée</b></p>	<p>Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)</p>
<p><b>Dates</b></p>	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
<p><b>Lieu(x)</b></p>	<p>A définir (ou en ligne)</p>

<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 990 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li><li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li><li>- Certificat de fin de stage</li></ul>

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France  
Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)