

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>	
Public concerné,	Toute personne souhaitant mieux équilibrer sa vie personnelle et professionnelle et donner du sens à son travail
Prérequis, modalités et délai d'accès	<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>
Présentation générale (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>
Objectifs	<p>Être capable d'agir sur sa QVT dans son quotidien, et pour cela :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Comprendre les enjeux d'une démarche QVT et y trouver sa place . Entretenir des relations de travail saines et efficaces . Façonner son quotidien professionnel pour en faire une source d'accomplissement et de motivation . Trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle.
Contenu de la formation	<p style="text-align: center;">Programme détaillé : Devenir acteur de sa QVT</p> <p>Module 1 : La QVT : tous acteurs !</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le champ de la QVT : de quoi parle-t-on ? • Tous acteurs et responsables de la QVT • Lien entre QVT et risques psychosociaux (RPS) • Distinguer les actions relevant du domaine de la QVT <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • État des lieux des actions déjà existantes dans votre entreprise et votre équipe • Auto-diagnostic : identifier sa propre participation à la QVT <p>Module 2 : Jouer son rôle dans la QVT de l'entreprise et de l'équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les possibilités d'actions pour participer à la convivialité et la solidarité au sein de son équipe • Faire preuve de reconnaissance pour développer de bonnes relations • S'autoriser à faire du feedback et à en demander <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Renforcer le "nous" à travers la solidarité et la convivialité • Développer les pratiques de reconnaissance

	<ul style="list-style-type: none"> • Formuler un feedback <p>Module 3 : Re-trouver du sens au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer de regard sur son propre travail • Interroger le sens de son métier pour en retrouver le but • S'engager et s'ouvrir à de nouvelles responsabilités <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déterminer sa raison d'être professionnelle • Être moteur de son propre changement et aller vers de nouvelles missions • Valoriser sa contribution au sein de l'entreprise <p>Module 4 : Prendre soin de son équilibre professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les drivers à l'origine de nos comportements • Développer son assertivité pour s'affirmer avec respect • Améliorer sa gestion du temps et gérer les sollicitations • Agir sur les comportements générateurs de stress et surmenage <p>Activité(s) pratique(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire l'état des lieux de ses propres ressources • Créer son plan d'action pour devenir acteur de son changement • Techniques assertives • Techniques de gestion du stress
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <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>Moyens pédagogiques :</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>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p>Durée</p>	<p>Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)</p>
<p>Dates</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>Lieu(x)</p>	<p>A définir (ou en ligne)</p>

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

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)