

2 JOURS

14 heures de formation

In

## Prérequis

Aucun

## Public

Direction, cadre ou manager

## Durée

2 jours soit 14 heures en présentiel

## Organisation

De 4 à 12 stagiaires

## Intervenants

Formateurs spécialisés dans la prévention des RPS et coachs en qualité de vie au travail

## Évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises

## LA FORMATION

La formation-action "Manager de la qualité de vie au travail" se destine aux managers ou encadrants souhaitant prévenir l'apparition des RPS ou en réduire l'existence efficacement et durablement. A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre et de repérer les RPS au sein de leur unité de travail et d'organiser des stratégies collectives et individuelles de prévention basées sur des outils pratiques et concrets. Cette formation est le coeur de toute démarche de santé/performance active et durable au sein d'une entreprise.

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Développer la Qualité de Vie au Travail auprès de ses équipes

### COMPÉTENCES VISÉES

Identifier le fonctionnement de la QVT et des RPS

Définir son rôle de manager face à la QVT

Favoriser et encadrer les propositions de ses équipiers

Développer des outils de bien être au travail

### PÉDAGOGIE

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, jeux de cartes, expériences sensorielles, applications concrètes.

60 % pratique 40 % théorique

## LE PROGRAMME

### 1/ Identifier le fonctionnement de la QVT et des RPS

Identifier les besoins essentiels de l'être humain

Maîtriser les 4 cadrans de la QVT

Identifier le cadran prioritaire

Cerner les facteurs de RPS et de QVT

### 2/ Définir son rôle de manager face à la QVT

Bannir ses croyances parasites sur la QVT

Identifier ses propres facteurs de QVT et RPS

Maîtriser les outils de repérage QVT à destination de ses collaborateurs

Renforcer ses techniques de management relationnel

### 3/ Favoriser et encadrer les propositions de ses équipiers

Pratiquer l'écoute active dans ses relations de management

Faire prendre de la hauteur à ses équipiers sur les leviers de plaisir et de déplaisir

Encourager les initiatives d'amélioration de la QVT

Susciter les prises d'engagements chez ses collaborateurs

### 4/ Développer des outils de bien être au travail

Optimiser ses rythmes de travail

Optimiser son sommeil et essayer la sieste expresse

Améliorer sa santé physique par les pratiques posturales et les étirements

Expérimenter les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience

Se ressourcer par les activités psychocorporelles

Savoir gérer le stress physique, mental et émotionnel

## EN SAVOIR PLUS

Réf : M105

[www.competences-prevention.com](http://www.competences-prevention.com)

0 810 900 960

[contact@competences-prevention.com](mailto:contact@competences-prevention.com)