

QVT : Manager la démarche et prévenir les RPS

— Qualité de Vie au Travail



Objectif

Développer la Qualité de Vie au Travail auprès de ses équipes.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique — **PRÉSENTIEL** ou **CLASSE VIRTUELLE**

— EN RÉSUMÉ

La formation-action "QVT : Manager la démarche et prévenir les RPS" se destine aux managers ou encadrants souhaitant prévenir l'apparition des RPS ou en réduire l'existence efficacement et durablement.

À 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 cœur de toute démarche de santé/performance active et durable au sein d'une entreprise.

— 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

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, jeux de cartes, expériences sensorielles, applications concrètes.

60 % pratique 40 % théorique.

FORMATION



Qualifiante



Best-seller

— **21 heures**

soit 3 jours de formation

Référence —

M105

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Direction, cadre ou manager.

ORGANISATION

De 4 à 10 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. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.



Aussi disponible en e-learning

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 rapide.
- 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.