



Connaitre et améliorer sa QVCT

Les 7 piliers pour lever ses propre freins

Objectifs pédagogiques

- Connaitre les différents éléments qui constituent la QVCT
- Identifier & réguler le stress
- Evaluer l'impact de l'entreprise sur le salarié
- Mieux appréhender le contenu de chaque fonction
- Améliorer sa relation aux collègues et à la hiérarchie
- Trouver un équilibre vie privée/professionnelle

Publics

Tout manager, dirigeant ou chef d'entreprise qui souhaite améliorer la QVCT dans son entreprise.

Pré requis

Manager, Dirigeant ou chef d'entreprise / En poste ou en prise de fonction

Moyens pédagogiques et techniques :

2 jours de formation suivis de 2 séances d'1h30 par participant

- Apports théoriques
- Auto diagnostics
- Exercices pratiques autour de cas concrets
- Echanges entre les participants
- Coaching individuel de 3h par participant

Evaluation des résultats : Quizz des connaissances et plans d'action personnalisés d'évolution
Certificat de réalisation et évaluation à chaud en fin de formation.

Lieu : à définir

Durée : 2 jours

Tarif : à définir

Commande 45 jours avant exécution

L'inscription peut se faire 1 jour avant le début de la session sans subrogation d'opco*.

La formation démarre à la signature de la convention* et les dates sont convenues en accord avec le client.

*Nota : En cas de subrogation auprès d'un Opco, un délai supplémentaire sera accordé pour le démarrage de la formation en attendant l'accord de prise en charge

Moyens techniques : Nous sommes équipés de tout le matériel nécessaire pour la bonne conduite des formations (vidéo projecteur, Paperboard, papier, feutres, location de salle de formation, etc....)

Modalités de suivi de la formation : Alternance d'approche théorique (30%), d'échanges et d'exercices pratiques (70%)

- Auto-diagnostic
- La formation se termine par un auto-positionnement du stagiaire supervisé par le formateur
- Support de formation remis au Stagiaire.

Accessibilité aux personnes handicapées :

En fonction du besoin du stagiaire nous étudierons les éventuels aménagements spécifiques qui pourront être étudiés en collaboration avec le stagiaire (outils, rythmes, ou modalités particulières adaptés au handicap exprimé)

PROGRAMME

Connaitre l'histoire et les piliers de la QVCT

- Comprendre l'historique
- Connaitre les éléments influents

Identifier la relation à l'entreprise

- Evaluer la relation avec sa santé économique
- Estimer les difficultés de distance géographique
- Être en accord avec ses valeurs

Recadrer sa fonction dans l'entreprise

- Savoir la clarifier
- Déterminer sa charge de travail
- Clarifier son intensité
- Aborder la monotonie

Prendre en compte les relations aux collègues et à la hiérarchie

- Connaitre et exprimer ses besoins
- Améliorer sa communication
- Gérer les conflits

Trouver l'équilibre vie privée - vie professionnelle

- Aborder le télétravail
- Savoir déconnecter
- Recaler ses horaires

Aborder la notion de stress

- Identifier la surstimulation
- Limiter les exigences émotionnelles
- Prendre du recul sur le stress collectif

OPTION 3 heures individuelles :

- Identifier les éléments limitant sa propre QVCT
- Accompagner à dresser un objectif et un plan de changement positif

Evaluation : Questionnaire d'évaluation des acquis + Plan d'action individuel de mise en application