

MIEUX VIVRE AU TRAVAIL POUR DAVANTAGE DE PERFORMANCE ET D'EPANOUISSEMENT



Objectifs opérationnels :

Obtenir des astuces et conseils concrets pour mieux vivre au travail
Faire un parallèle entre vie privée et vie professionnelle
Aider chacun à construire sa propre feuille de route Bien Etre



Aptitudes et compétences acquises à l'issue de la formation

- Appréhender la QVT, ses tenants et aboutissants
- Disposer de clefs concrètes pour être acteur de son propre « Mieux vivre au travail ».
- Travailler des techniques simples et efficaces pour se simplifier les relations aux autres Et participer activement au collectif de travail.
- Identifier les techniques et astuces pour limiter la pénibilité de certaine tâche, les risques de TMS, le stress ... et augmenter ainsi sa performance et son bien être
- Comprendre l'interdépendance entre les habitudes de vie privée et celles de la vie professionnelle

Pour qui ?



Public concerné

- Tous collaborateurs



Prérequis

- Aucun prérequis

Modalités pratiques



Durée & Délais d'accès

- Durée : 1 jour
- Délais d'accès : Selon disponibilité et durée (nous consulter).



Format

- En présentiel
- De 4 à 8 personnes maximum
- Interactivité, apports théoriques, cas pratiques et mises en situation
- Ajustements possibles : toute variante doit faire l'objet d'un programme sur-mesure.



Tarif

- Inter-entreprise : 800,00 € HT/personne
- Intra & Sur Mesure : Nous consulter selon la durée, le nombre et le niveau des participants.

Accessibilité



Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrons ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

MIEUX VIVRE AU TRAVAIL POUR DAVANTAGE DE PERFORMANCE ET D'EPANOUISSEMENT

Parcours pédagogique



Méthodes & supports pédagogiques

- Une session opérationnelle avec exercices pratiques
- Des animations variées : quizz, jeux, jeux de rôle, vidéos, ...
- Des astuces de bon sens pour se simplifier la vie au travail

Moyens techniques

- PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.



Programme de formation

▪ **PARTIE 1 : LES COMPOSANTS DE LA SQVT :**

De quoi parle t-on exactement : SQVT, QRT, bonheur au travail, ...

Pour quelles raisons est-ce une préoccupation pour tous ?

Quelles connexions entre sa vie pro et sa vie privée ? Quelles incidences sur sa QVT et son épanouissement personnel ?

Quelles sont les menaces et opportunités ?

Pour quelles raisons parlons nous de responsabilités partagées ?

▪ **PARTIE 2 : MON BIEN ETRE PHYSIQUE :**

Les risques professionnels : De quoi parle t - on ?

Quels sont les principaux facteurs de risque selon les activités ? TMS, ports de charge, ...

Quelles recommandations pratiques pour préserver sa santé et diminuer la pénibilité de certaines tâches ?

les acteurs SST internes et externes et le rôle de chacun

Quelques fondamentaux nutritionnels utiles : manger sain, hydratation

Le phénomène du sommeil et son impact sur notre quotidien : Quelques astuces pour mieux récupérer, mieux dormir et ainsi ... avoir un corps et un esprit en bonne santé

Synthèse sur les habitudes de vie qui participent grandement à l'équilibre physique, psychique et relationnel

▪ **PARTIE 3 : REGULER SON STRESS :**

Qu'est ce que le stress : quelques éléments de compréhension : nature, origine, effets, ... ? Et la charge mentale ? ...

Quelle différence entre le bon et le mauvais stress ?

Comment entretenir le « stress positif » et en faire un élément moteur de notre QVT et de notre performance ?

Quels sont les principaux facteurs du mauvais stress en milieu professionnel ?

Comment identifier ses symptômes ? Quelles sont les réactions courantes ?

Quels mécanismes vivons nous personnellement face à ce stress ?

Comment faire face au stress « négatif » et maîtriser ses émotions, garder son calme et rester maître de soi ?

Quelles ressources simples avons-nous à disposition pour récupérer ?

▪ **PARTIE 4 : ENTRAIDE ET SOLIDARITE :**

Quel lien avec le bien être physique et la QVT ?

Pourquoi est-ce important d'être en mode collaboratif dans un contexte professionnel individualiste et tendu ?

Quelles sont les situations où nous devons être solidaires avec nos collègues ?

Comment demander de l'aide à un collègue en cas de besoin ?

Comment agir et réagir face aux situation de sexisme en milieu professionnel ?

Pourquoi et comment intervenir auprès d'un collègue qui se met en danger ?

Quelques notions importantes sur les piliers de la communication bienveillante : carte/territoire, écoute, ..

Qu'est-ce qu'un collaborateur bienveillant ? Les 8 fondations

• **BILAN ET FEUILLE DE ROUTE BIEN ÊTRE**



Intervenant

- La mutualisation de spécialistes des filiales du groupe pour un programme adapté : intervenant RH, expert santé et nutrition, ..



Evaluation

- Validation des acquis de la formation au fur et à mesure de la progression.
 - Evaluation à chaud
 - Evaluation des acquis (Exercices, quizz)
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.