



Être acteur de sa QVCT



Durée : 2 journée (14h)



Prix : 2 590€ HT / participants
(prise en charge OPCO possible)



Présentiel

Groupe de 4 à 8 personnes

FORMATEUR

Nos formateurs sont soigneusement sélectionnés en fonction du projet et de leur expertise. Leur intervention est préparée pour maximiser la personnalisation de l'approche.

EN SORTANT DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ :

- Etablir une dynamique d'amélioration de sa propre QVCT dans le quotidien professionnel.

ET CELA VOUS SERA UTILE POUR :

- Prendre soin de vous,
- Favoriser un quotidien moins stressant,
- Améliorer sa lucidité cognitive et mentale,
- Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et personnelle.



Avis client : 4,8/5



Degré d'acquisition : 96%



Accessible aux personnes à mobilité réduite sur projet



Objectifs pédagogiques et compétences visées

- Identifier et comprendre les attitudes clés de la QVCT pour améliorer le bien-être personnel et professionnel.
- Développer des stratégies pour prendre soin de soi et préserver sa QVCT à long terme.
- Promouvoir une dynamique collective d'amélioration de la QVCT au sein de l'équipe.



PARTICIPANTS :
Managers/dirigeants



PREREQUIS
Aucun

Contact

Référent pédagogique

David Buttet

david.buttet@thinkingintra.fr

06 84 49 93 06

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active : basée sur une alternance de cours théoriques, d'outils simples, concrets et efficaces et de cas pratiques. Le formateur s'adapte au rythme de chacun.

Les stagiaires se voient remettre le support et les matrices à utiliser par la suite pour mettre en application les fondamentaux appris en formation.

Modalités d'évaluation

Auto positionnement préalable.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de questionnaires, d'exercices, mises en situation, travaux pratiques...

Evaluation en fin de parcours

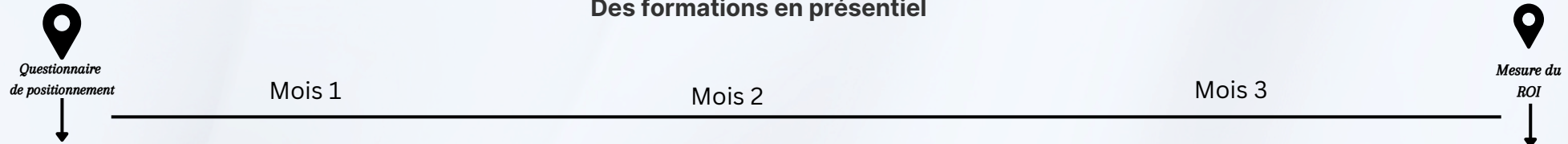
Remise d'une attestation de suivi de la formation.



La réponse sur mesure orientée résultats

Programme Être acteur de sa QVCT

Des formations en présentiel



Identifier

Comprendre

Definir

Manager

FORMATION ÊTRE ACTEUR DE SA QVCT

(2 JOURS - 4 WORKSHOPS)

WORKSHOP 1
Prendre conscience des attitudes clés pour améliorer sa QVCT

WORKSHOP 2
Identifier les leviers d'action pour une QVCT durable

WORKSHOP 3
Prendre soin de soi pour préserver sa QVCT

WORKSHOP 4
Construire une dynamique collective pour améliorer la QVCT

Détails page suivante

BILAN

A 3 MOIS
ACQUISITION

A 6 MOIS
DEGRÉS ATTEINTE DES OBJECTIFS/APPLICATION

9 MOIS

LA SUITE:

Analyse des évolutions et préparation de nouveaux parcours en fonction des besoins émergents

Acquisition savoirs/méthode

Accompagnement et facilitation

Learning by doing

DECOUVERTE

Définir
Besoin
Résultats visés

GROUPE WHATSAPP INTER-WORKSHOPS

CAMPAGNE LEARNING BY DOING AVEC NOTRE PLATEFORME IA



WORKSHOP 1 : Prendre conscience des attitudes clés pour améliorer sa QVCT

Compétence travaillée : Identifier et comprendre les attitudes clés de la QVCT pour améliorer le bien-être personnel et professionnel.

Sous-objectif : Sensibiliser les participants aux éléments fondamentaux de la qualité de vie au travail, et comment ces éléments influencent leur santé physique, psychique et sociale.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Accueil et présentation des objectifs du workshop.
- Introduction à la notion de Qualité de Vie au Travail (QVCT) et des éléments qui influencent la QVCT, comme la santé mentale, les relations sociales, l'équilibre émotionnel, etc.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- Découverte des attitudes clés influençant la QVCT : positive attitude, relations sociales, équilibre émotionnel, sommeil, exercice physique, nutrition, gestion du stress, et sédentarité.
- Explication de l'exposome : les facteurs environnementaux influençant la santé, et leur impact sur la QVCT.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : chaque participant évalue ses habitudes et attitudes actuelles en termes de QVCT, et prend conscience des domaines à améliorer dans leur quotidien professionnel.
- Discussion en groupe sur les perceptions de chacun et les premières pistes de changement.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques : adopter une attitude positive, s'engager dans des pratiques de bien-être (exercice physique, nutrition équilibrée), entretenir des relations sociales saines, et éviter l'immobilisme.
- Erreurs à éviter : négliger les signes de stress ou de fatigue, manquer de sommeil, se couper des relations sociales, et ignorer les facteurs de sédentarité.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : chaque participant partage ses actions concrètes pour améliorer une dimension de sa QVCT, qu'il souhaite appliquer à court terme (par exemple, réduire le stress, améliorer son sommeil, ou augmenter son activité physique).
- Feedback structuré

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 2 : Identifier les leviers d'action pour une QVCT durable

Compétence travaillée : Identifier les leviers pour améliorer la QVCT à titre individuel et collectif.

Sous-objectif : Aider les participants à comprendre comment agir sur leurs habitudes pour créer une dynamique d'amélioration durable dans leur QVCT.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Accueil et présentation des objectifs du workshop.
- Introduction aux leviers d'action qui permettent d'améliorer durablement sa QVCT et celle de l'organisation.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- Analyse des leviers d'action sur la QVCT : gestion des émotions, équilibre vie professionnelle/vie privée, pratiques de prévention du stress, gestion des priorités, et auto-régulation.
- Comment un engagement collectif dans ces leviers peut renforcer la QVCT dans l'équipe ou l'organisation.
- Discussion sur les rôles du manager et du collaborateur dans la promotion d'une QVCT positive au travail.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : identification des leviers d'action personnels pour améliorer la QVCT et comment ces leviers peuvent être intégrés dans leur quotidien professionnel.
- Réflexion en groupe sur les actions concrètes à mettre en place au niveau personnel et collectif.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques : pratiquer la gestion du temps, prioriser les tâches, avoir des rituels de relaxation ou de gestion du stress, maintenir des relations professionnelles positives.
- Erreurs à éviter : négliger le suivi des progrès réalisés, ne pas demander de retour sur les actions menées, ignorer les signaux de burnout.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : chaque participant crée un plan d'action pour améliorer un aspect de sa QVCT (par exemple, gérer les priorités, adopter des pratiques de relaxation ou développer des relations sociales positives).
- Feedback structuré

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 3 : Prendre soin de soi pour préserver sa QVCT

Compétence travaillée : Développer des stratégies pour prendre soin de soi et préserver sa QVCT à long terme.

Sous-objectif : Aider les participants à mettre en place des pratiques d'auto-soin et à prendre conscience de leur impact sur leur propre QVCT.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Accueil et présentation des objectifs du workshop.
- Introduction aux pratiques de soins personnels pour préserver la QVCT : sommeil, nutrition, activité physique, gestion des émotions.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- Comprendre l'importance du sommeil, de la nutrition, de l'exercice physique et de la gestion des émotions pour la QVCT.
- Stratégies pratiques pour intégrer ces éléments dans une routine quotidienne, même dans un environnement professionnel exigeant.
- Le rôle des pauses et du temps pour soi pour maintenir l'équilibre personnel et professionnel.

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : chaque participant évalue ses habitudes actuelles en matière de sommeil, nutrition et activité physique, et leur impact sur leur QVCT.
- Discussion sur les changements possibles et les priorités à fixer pour améliorer le bien-être.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques : créer des habitudes de relaxation, pratiquer la méditation ou la respiration consciente, intégrer des moments de déconnexion dans la journée.
- Erreurs à éviter : négliger son bien-être au profit de la productivité, ignorer les signes de fatigue ou de stress, sauter des repas ou négliger l'exercice physique.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : chaque participant développe un plan d'action personnel pour améliorer ses habitudes de soins personnels et préserver sa QVCT.
- Feedback structuré sur la faisabilité des actions proposées et les obstacles potentiels à surmonter.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation

WORKSHOP 4 : Construire une dynamique collective pour améliorer la QVCT

Compétence travaillée : Promouvoir une dynamique collective d'amélioration de la QVCT au sein de l'équipe.

Sous-objectif : Développer des actions collectives pour renforcer la QVCT à travers la collaboration et l'intelligence collective.

A. 20 min : Bienvenue dans votre atelier

- Accueil et présentation des objectifs du workshop.
- Introduction à l'importance de l'intelligence collective pour renforcer la QVCT de l'équipe ou de l'organisation.

B. 60 min : De quoi parle-t-on ?

- Les facteurs qui influencent la QVCT collective : communication, relations professionnelles, culture d'entreprise, gestion des tensions.
- Comment une équipe peut agir ensemble pour promouvoir la QVCT : la mise en place de bonnes pratiques collaboratives et de soutien mutuel.
- Outils et méthodes pour évaluer et promouvoir une QVCT collective (par exemple, réunions de feedback, discussions ouvertes).

C. 20 min : Exercice en situation réelle

- Mise en situation : les participants travaillent ensemble pour identifier des actions collectives à mettre en place pour améliorer la QVCT au sein de leur équipe ou organisation.
- Discussion en groupe sur les actions concrètes à entreprendre pour renforcer la QVCT collective.

D. 20 min : Best practices et erreurs à éviter

- Bonnes pratiques : encourager la communication ouverte, instaurer des rituels de feedback constructifs, organiser des activités d'équipe qui renforcent les liens sociaux.
- Erreurs à éviter : manque de communication, ne pas prendre en compte les besoins individuels au sein de l'équipe, absence de soutien mutuel.

E. 40 min : Simulation et feedback

- Simulation : création d'un plan d'action collectif pour améliorer un aspect de la QVCT au sein de l'équipe (par exemple, instaurer des moments de déconnexion collective).
- Feedback structuré sur la dynamique de groupe, les actions proposées et leur faisabilité.

F. 20 min : Synthèse, plan d'action et évaluation finale

Clôture et questionnaire de satisfaction de fin de formation