

QVCT : Manager la démarche et prévenir les RPS

— Qualité de Vie et des Conditions de Travail



21 heures

soit 3 jours de formation

Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

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 et des Conditions de Travail.

ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.



Aussi disponible en e-learning



Objectif

Développer la Qualité de Vie et des Conditions de Travail auprès de ses équipes.

— EN RÉSUMÉ

La formation-action «QVCT : 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 QVCT et des RPS.
- Définir son rôle de manager face à la QVCT.
- Favoriser et encadrer les propositions de ses équipiers.
- Développer des outils de bien-être au travail.

— PÉDAGOGIE > 60% pratique, 40% théorique

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

Le programme

1 Identifier le fonctionnement de la QVCT et des RPS

- Identifier les besoins essentiels de l'être humain.
- Maîtriser les 4 cadrans de la QVCT.
- Identifier le cadran prioritaire.
- Cerner les facteurs de RPS et de QVCT.

2 Définir son rôle de manager face à la QVCT

- Bannir ses croyances parasites sur la QVCT.
- Identifier ses propres facteurs de QVCT et RPS.
- Maîtriser les outils de repérage QVCT 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 QVCT.
- 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.