



# DEVENIR ACTEUR DU BIEN-ÊTRE ET DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Le bien-être et la qualité de vie au travail sont au cœur des débats, de la sécurité et santé au travail en passant par l'organisation, les conditions de travail, l'aménagement d'espace de détente et bien d'autre chose. C'est un des maillons essentiels pour l'équilibre et le devenir des collaborateurs comme de l'entreprise.

## LES ENJEUX DE LA DÉMARCHE QVT :

- développer bien-être et engagement
- concilier motivation et performance
- cultiver réalisation et efficacité professionnel

## PRÉSENTATION

Cette formation a pour objectif de présenter les enjeux et les bénéfices d'une démarche de qualité de vie au travail pour conjuguer motivation et performance. Réunissant des approches variées issues de la prévention et santé publique, du coaching et communication, de la psychologie positive et neuroscience, cette formation de deux jours invite les participants à mettre en évidence les leviers et les actions pour mener cette démarche en entreprise.

### OBJECTIFS ET PROGRAMME

1. Comprendre les facteurs du bien-être et les enjeux de la qualité de vie au travail.
2. Identifier et explorer les leviers de la motivation et de la performance.
3. Utiliser les pistes de progrès et techniques innovantes pour construire un plan d'action.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables : d'identifier et de choisir les outils pertinents qui participent au bien-être et à la qualité de vie au travail pour la motivation et la performance des équipes.

A l'aide des pistes proposées, ils seront capables de réaliser un plan d'action pour accompagner cette démarche en entreprise.

### PUBLIC CIBLE

Toute personne désirant œuvrer pour la QVCT, comprendre les enjeux, l'impact de la démarche et ses bénéfices sur le long terme. (RH, dirigeants, managers, collaborateurs)

### AUCUN PRÉREQUIS

### MODALITÉ DE FORMATION

2 jours en présentiel (possibilité en distanciel ou mixte à définir)

### LIEU DE LA SESSION

Intra et inter-entreprise

### DATE DE LA SESSION

2 jours non consécutif

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ANIMATIONS :

- Pédagogie dynamique et participative sur la base des 3 tiers, alternant un tiers de théorie ou apport, un tiers d'activité et exercices et un tiers d'échange et partage d'expérience. Les différentes méthodes pédagogiques sont utilisées pour éviter la monotonie et favoriser l'acquisition des connaissances.
- Techniques d'animations et exercices pratiques sont proposées : mind-mapping, tests, jeu de rôles, mise en situation et expérience de codéveloppement.
- Evaluations au cours de la formation pour l'acquisition des apprentissages à l'aide de QCM, grille de positionnement et questionnaire de satisfaction en fin de formation.

## LE RÔLE DU FORMATEUR

Le rôle principal du formateur est de faciliter les échanges, c'est un rôle d'accompagnateur, d'expert, d'animateur et de communicant.

# PROGRAMME DE FORMATION

## CONNAITRE LES FONDAMENTAUX DU BIEN-ÊTRE ET DE LA QVT

01.

- ✓ Identifier les différents facteurs de la QVCT
- ✓ Distinguer les différentes notions et terminologies
- ✓ Repérer les attentes et leurs impacts sur la motivation et la performance des équipes

## COMPRENDRE LES ENJEUX ET LA STRATÉGIE D'ENTREPRISE

02.

- ✓ Organiser la mise en œuvre avec les différents acteurs
- ✓ Vérifier la cohérence de la politique de prévention dans l'entreprise
- ✓ Connaître les principes de la réglementation et responsabilités de chacun

## REPÉRER LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX OU MAL-ÊTRE AU TRAVAIL

03.

- ✓ Prévenir les risques psycho-sociaux.
- ✓ Identifier et reconnaître les situations à risques
- ✓ Gérer les situations problématiques efficacement

## UTILISER LES LEVIERS DE LA MOTIVATION ET DE L'ENGAGEMENT

04.

- ✓ Développer un management participatif et bienveillant
- ✓ Démontrer l'efficacité et l'influence positive du leadership
- ✓ Adapter le management aux mutations de travail

## PROPOSER DES PRATIQUES INSPIRANTES ET INNOVANTES

- ✓ Développer la démarche appréciative
- ✓ Acquérir une nouvelle approche de recrutement
- ✓ Connaître la théorie des forces (Seligman et Peterson)

05.

## DEVENIR UNE ENTREPRISE HEUREUSE

06.

- ✓ Développer les dimensions de la QVT
- ✓ Nourrir ses besoins pour mieux travailler ensemble
- ✓ S'appuyer sur les forces et valeurs individuelles et collectives

## MISE EN OEUVRE DE LA DÉMARCHE QVT

07.

- ✓ Lister toutes les actions possibles
- ✓ Préparer son plan d'action
- ✓ Utiliser les outils de co-développement

Délais de mise en place : 1 à 2 mois, sous réserve de disponibilité

Accessibilité et adaptation : pour toute modification liée à un handicap ou à un besoin particulier, veuillez me contacter afin d'adapter votre demande spécifique.

### Tarifs

Entreprises : 1500€/jour € limite 10 personnes

Associations & particuliers : tarifs en fonction de la prise en charge

[06 19 76 55 16](tel:0619765516)

[contact@marielinecastelnaud.fr](mailto:contact@marielinecastelnaud.fr)

[www.marielinecastelnaud.fr](http://www.marielinecastelnaud.fr)

