PROGRAMME DE FORMATION

Bien-être au travail

DURÉE : 2 jours | 14 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Mixte

Informations

PUBLIC VISÉ

Salariés, managers, agents publics, demandeurs d'emploi et indépendants souhaitant développer leur efficacité relationnelle et professionnelle.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Décoder les mécanismes de souffrance au travail.

Se doter d'outils de mesure de la prévention des RPS.

Identifier les atouts et faiblesses de son organisation.

Définir un plan d'action.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.

Modalités pédagogiques

MODALITÉS

Formation dispensée en présentiel ou à distance (sur demande) par un formateur professionnel expert en qualité de vie au travail et en prévention des risques psychosociaux : apports théoriques, exercices de mise en situation professionnelle.

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires.

Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques

Formateur expert en efficacité professionnelle et développement personnel, expérimenté en formation pour adultes.

En présentiel : salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'un paperboard, adaptée aux travaux en sous-groupes et aux mises en situation.

À distance : classe virtuelle (Teams ou Zoom) avec partage d'écran et outils collaboratifs (tableau blanc, sondages).

Assistance pédagogique et technique joignable par mail (assistance@modula-formation.com) ou par téléphone (05 56 44 58 68), avec un délai de réponse sous 48 h, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.

Supports pédagogiques

Support de cours numérique remis à chaque stagiaire en fin de formation.

Études de cas, jeux de rôle et mises en situation tirés de situations professionnelles.

Fiches outils et fiches mémo récapitulatives.

Accès aux ressources complémentaires après la formation.

Plateforme Modula

Tout au long de sa formation, chaque stagiaire dispose d'un accès personnel à la plateforme Modula : suivi de son inscription, consultation du calendrier et du lieu de formation, réalisation du test de positionnement, des évaluations et du questionnaire de satisfaction, et téléchargement de ses attestations et certificats de formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation

Contenu pédagogique

01 - Introduction et tour de table

- Présentation des étapes et thématiques abordées : sommaire du module/parcours de formation.
- Validation des objectifs avec chaque apprenant.
- Tour de table guidé : échanges et positionnement des acquis et des besoins de chacun.

02 - Les risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ? symptômes et signes

- Souffrance, stress, harcèlement, burn-out, violence, incivilité… : mécanismes de construction.
- Symptômes et signes : le cadre juridique et les enjeux de prévention.
- Les facteurs de risques psychosociaux.

03 - Les risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ? (mise en pratique)

- Mise en avant de la responsabilité partagée (managers / collaborateurs / organisation).
- Facteurs sous la responsabilité de l'entreprise : politique RH, organisation, conditions de travail, culture d'entreprise.
- Les sources de bien-être au travail : auditer le risque psychosocial de l'entreprise.
- QVCT et santé mentale au travail.

04 - Prévention des burn-outs et culture du feedback

- Prévention des burn-outs et culture du feedback : diagnostic collectif QVCT via auto-évaluation interactive, établir un diagnostic partagé.
- Identifier les forces et faiblesses.
- Les étapes d'une démarche de prévention : les acteurs et le pilotage des RPS.
- Les 4 niveaux d'actions de la prévention : inclusion d'outils modernes, baromètre du bien-être, cartographie des irritants, micro-pauses énergisantes.
- Bâtir un plan d'action adapté.

05 - Elaborer les outils de mesure de la prévention des RPS

- Elaborer les outils de mesure de la prévention des RPS.
- Communiquer sur les progrès.
- Le bien-être au travail : levier de motivation et de performance.

06 - Valider les acquis et clôturer la formation

- Bilan et évaluation finale de la formation.
- Enquête de satisfaction à chaud.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

En cours de formation : Évaluation en continu de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur lors de mises en situation et cas pratiques.

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur, évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.

Formation qualifiante : certificat de réalisation en fin de formation