

PROGRAMME DE FORMATION

PARCOURS 5 JOURS BIEN-ÊTRE

AU TRAVAIL, QVCT & PREVENTION DES RISQUES

PSYCHOSOCIAUX

DURÉE : 2 jours | 35 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Présentiel

Informations

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier 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, MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

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.

MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Programme, supports et fiches pratiques remis aux stagiaires. Supports pédagogiques utilisés : vidéos, documents PDF, PowerPoint et quiz.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Avant la formation : audit des besoins et du niveau

À la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur

Formation qualifiante : attestation de fin de formation (appelée « certificat de réalisation »)

Contenu pédagogique

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.

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

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

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.

Prévention des burnouts et culture du feedback

- Prévention des burnouts 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.

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.

Valider les acquis et clôturer la formation

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

Modalités d'évaluations

- 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.

- Évaluation des acquis : Quiz/QCM de fin de module.
- Auto-positionnement avant et après la formation.