

Référent entreprise en Qualité de Vie au Travail & Gestion du Stress

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs influençant la Qualité de Vie au Travail.
 - Acquérir des outils concrets pour gérer le stress, améliorer l'ergonomie et les conditions de travail.
 - Élaborer un plan d'action individuel ou collectif pour renforcer la QVT et prévenir les tensions en entreprise.
-

Programme détaillé :

1. Introduction (08h30 – 09h00)

- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la formation
- Auto-évaluation des participants : attentes et connaissances de départ
- Définition du stress et de la QVT

2. Comprendre le stress et les enjeux de la QVT (09h00 – 10h15)

- Sources de stress
- Les effets du stress
- Définitions clés et cadre légal de la QVT
- Les bénéfices d'une bonne QVT : productivité, réduction du stress, fidélisation
- Étude de cas : analyse des impacts d'une démarche QVT dans une entreprise
- Cas pratique interactif

3. Identifier les facteurs clés (10h30 – 12h00)

- Environnement physique : l'importance de l'ergonomie au travail
- Conditions psychologiques : gestion du stress, équilibre vie professionnelle/personnelle
- Organisation du travail : flexibilité, télétravail
- Atelier : cartographie des facteurs de QVT dans sa propre entreprise

4. Techniques de gestion du stress (13h00 – 14h30)

- Techniques de gestion émotionnelle
- Techniques organisationnelles
- Hygiène de vie pour une meilleure résilience
- Atelier pratique

5. Développer un environnement apaisant (14h30 – 15h45)

- Communication assertive
- Créer un environnement apaisant

- Techniques de communication non violente
- Jeux de rôle : gérer un conflit au travail en appliquant la communication non violente

6. Élaborer une stratégie QVT (16h00 – 17h00)

- Construction d'un plan d'action QVT adapté à son entreprise
- Création d'indicateurs clés de performance (KPI) pour suivre les progrès
- Synthèse des apprentissages
- Élaboration de plans d'action personnalisés

Durée totale de la formation :

08h00 / 1 journée ou 2 demi-journées

Moyens et techniques pédagogiques :

- Vidéo-projecteur et écran
- Ateliers collaboratifs pour des échanges et cas pratiques.
- Jeux de rôle et mises en situation pour favoriser l'appropriation des pratiques managériales et relationnelles.

Public concerné :

Managers, responsables RH, et tout collaborateur impliqué dans la mise en place ou l'optimisation de la QVT dans l'entreprise.

Nombre de stagiaires :

2 à 12 par session

Certification :

Tous les participants seront sanctionnés par une attestation de formation « Référent entreprise en Qualité de Vie au Travail & Gestion du Stress »