

MANAGER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



1 Jour

4 min.
10 max.

Intra (groupe de 10 personnes max.) :
- locaux clients : 980€ HT / jour
- locaux ARAMIS : 1 100€ HT / jour



Nous contacter

Objectifs & compétences visées

- Diffuser la culture du bien-être au travail au sein de la ligne managériale
- S'approprier et consolider les principes de la QVT
- Définir le positionnement cible du manager pour favoriser l'identification et la production d'une relation positive entre travail et santé

Conditions d'accueil

- Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
- Elles sont également accessibles aux personnes en situation de handicap.
- Collation et café offerts

Méthodes pédagogiques

- Cette formation est expérientielle et s'appuie sur l'analyse réflexive des pratiques et le processus du groupe en formation pour vivre les différentes attitudes de la relation, développer l'écoute de soi et l'écoute de l'autre
- Vidéos dynamique organisées par sous-thèmes, quiz, apports méthodologiques (fiches de synthèses, schémas...), cas pratiques vécus par les participants, études de cas, méthode agile d'animation de réunion, transmission et application d'outils, exercices d'auto-évaluation...
- Nos formateurs sont des professionnels et/ou des experts dans leur domaine : ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adaptent leur pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, ils utilisent le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences.

Prérequis & modalités d'accès

Pour qui ? Managers, cadres ayant des responsabilités au

Maîtriser les fondamentaux du management.

I. Les facteurs de la qualité de vie au travail (QVT)

- Les domaines impactés par la QVT
- Préventions : primaire, secondaire, tertiaire
- Le rapport entre risques psychosociaux (RPS) et QVT : la santé en enjeu
- La méthode C2R
- Le cercle vertueux : QVT et qualité du travail
- 1 € investi dans la QVT = jusqu'à 13 € de retour sur investissement

II. La santé et le travail

- Indicateurs de situations à prévenir : stress, violence, pénibilité, harcèlement
- Les symptômes aux conséquences traumatiques : *burn-out*, *bore-out*, *brown-out*
- Des actions simples de déminage de situations collectives : prévention de la discrimination
- Synthèse sur les indicateurs à portée des managers
- La santé au travail en chiffres : coûts individuels
- La QVT comme levier de performance durable

III. Les techniques de management « salutogènes »

- Systémique de l'organisation de travail : de la confiance à la coopération
- Les neuf leviers de la QVT :
 - sens
 - contenu
 - appartenance
 - ambiance
 - rôles
 - reconnaissance
 - conditions de travail
 - *process*
 - équilibre des vies

IV. La QVT pour soi-même et son impact sur celle des équipes

- La chronobiologie : connaître les clefs individuelles pour prendre soin de soi
- L'homéostasie : un réflexe naturel individuel et collectif
- Un manager en forme pour une équipe performante : manager efficacement sans s'épuiser

Les + de la formation !

- La formation allie **théorie et pratique** pour des mises en situation et des échanges constructifs entre stagiaires et formateur.
- Le stagiaire repart de la formation avec un **livret de formation**, véritable guide opérationnel, qui reprend les points clés du stage.
- Entraînement à partir des situations professionnelles.
- Une **hotline** disponible durant 1 mois à l'issue de la formation, afin que nos formateurs puissent répondre aux questions des participants !

Modalités d'évaluation

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.
- **Evaluation des acquis** : Selon le contenu de la formation suivie : quizz, exercices pratiques, mise en situation et jeux de rôle...soit sur papier, soit par voie numérique.
- **Evaluation de la satisfaction** : A chaud à l'issue du stage, peut se faire soit sur papier soit par voie numérique.

Date de mise à jour : Juin 2021

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

Pour tout renseignement, nous contacter :
aramis@aramis.fr / 02.51.80.41.10