

# Favoriser la qualité de vie au travail pour mieux impliquer ses équipes

## Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

### Public visé

Participant : Dirigeant de structure, manager d'équipe, encadrant, responsable ou collaborateur RH – groupe de 6 à 12 personnes  
Pré-requis : aucun

### Durée

**2 jours** de formation consécutifs, soit 14 heures  
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

### Dates et délai d'accès

INTER : **30 et 31 mai 2024** ou **02 et 03 décembre 2024**

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

### Lieu

INTER : Choix du présentiel (Paris 02) ou du distanciel

INTRA : en présentiel, nous consulter

### Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.  
Réfèrent Handicap : Isabelle Sauvage : 01 48 78 82 20 – [contact@ressourcesetcarrieres.com](mailto:contact@ressourcesetcarrieres.com) – [ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/](http://ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/)

### Tarifs

Inter-entreprises : 690 € HT plus TVA / pers.

Formation intra-entreprise : nous consulter  
Financements : Plan de développement des compétences- OPCO, AIF (Pôle Emploi), FNE-Formation, fonds propres.

Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

### Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 – [f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com](mailto:f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com)  
Jean-François Parelton – 06 81 32 10 47 – [jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com)

Le manager a un rôle clé dans l'amélioration de la qualité de vie au travail de son équipe. Les salariés sont confrontés à des risques psychosociaux dans des environnements où les contraintes organisationnelles sont nombreuses et l'exigence du travail importante. Prévenir ces risques est un des leviers pour favoriser la qualité de vie au travail et impliquer ses collaborateurs

### Compétences visées

Être en mesure d'agir pour prévenir les risques psychosociaux et améliorer la qualité de vie au travail dans son entité ou son service, en acquérant des connaissances sur ces risques et sur les différents leviers d'actions possibles

### Objectifs pédagogiques

- Appréhender le cadre juridique s'appliquant à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Identifier les facteurs de risques et les trois niveaux de prévention
- Aborder la gestion du stress comme un outil de prévention secondaire
- Comprendre l'articulation des RPS avec la qualité de vie au travail (QVT)
- Reconnaître les pratiques managériales qui participent à la prévention et favorisent la QVT.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées

### Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

### Formateur

PAMELA DE SMET a une Maîtrise en Administration Economique et Sociale, un Master2 en gestion du personnel et un titre de psychologue du travail complété par un DFSSU Pratiques de psychothérapie. Elle exerce durant 17 ans en qualité de Responsable des Ressources Humaines en secteur privé (banque, culture, restauration) et public (territorial et audiovisuel), puis oriente son parcours vers la formation sur les sujets RH, la professionnalisation des CIP, l'analyse de pratique et mène des bilans de compétences. Elle a régulièrement en charge des missions de valorisation de la QVT dont une de 2 ans pour la ville de Colombes (92)

### Pré-requis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

### Modalités d'évaluation

- Une évaluation continue durant la formation
- Une évaluation des compétences acquises
- Une évaluation qualité de l'action (questionnaire de satisfaction)
- Une évaluation différée à 6 mois

### Moyens d'encadrement

Assistance pédagogique : M.Houillon [m.houillon@ressourcesetcarrieres.com](mailto:m.houillon@ressourcesetcarrieres.com)  
Assistance technique : J-F.Parelton [jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com](mailto:jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com)  
Réfèrent handicap : Isabelle Sauvage [contact@ressourcesetcarrieres.com](mailto:contact@ressourcesetcarrieres.com)  
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

### Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à nos formations courtes en 2022 : 17,9 / 20

# Programme Favoriser la qualité de vie au travail pour mieux impliquer ses équipes

## JOUR 1

### Appréhender les risques psycho-sociaux et les enjeux du bien-être au travail

Le cadre juridique concernant la santé des salariés et la responsabilité de l'employeur

Comprendre la notion de risques psychosociaux (RPS)

Les grands facteurs de RPS et les situations où ils sont présents

Le stress, ses principales manifestations, son impact sur le travail et la performance

*Etude de cas : analyser un cas de mal-être au travail sous l'angle des RPS – en binômes puis plénière*

### Identifier les situations de travail à risques

Détecter la présence des facteurs de risques et discerner situations récurrentes et occasionnelles

Repérer les signaux d'alerte, les manifestations de stress et les signes d'épuisement professionnel

Faire le lien avec les agents stresseurs et les ressources à disposition

*Réflexion guidée en sous-groupes à partir du vécu professionnel des participants puis partage en plénière*

### Gérer son stress en tant qu'encadrant pour créer "l'effet miroir"

Evaluer son niveau de stress en tant qu'encadrant et identifier ses stresseurs

Capter les signaux d'alerte d'un stress excessif et son impact sur l'équipe

Adopter les "modérateurs de stress" pour réduire son niveau de stress

*Auto-test : "Mon niveau de stress et mes types de réaction"*

*Questionnement "A la découverte de mes stresseurs"*

*Réflexion individuelle puis échange en binômes*

## JOUR 2

### Distinguer les différents niveaux de prévention pour favoriser le mieux-être au travail

Prévention primaire : éliminer ou réduire les facteurs de risques dans son service

Prévention secondaire : renforcer les compétences relationnelles et la résistance au stress

Prévention tertiaire : traiter les conséquences sur la santé des RPS

Evaluer son organisation et ses pratiques

*Questions / réponses sur la prévention*

*Auto-diagnostic : "J'évalue mes pratiques d'encadrant" : actions déjà mises en place et celles à développer (échanges et mise en commun de bonnes pratiques)*

### Promouvoir un management qui participe à la prévention et favorise la QVT

Adopter les 5 actions clés pour un management efficace et les 3 comportements gagnants face à l'équipe

Rebalayer les conditions qui favorisent le bien-être et l'efficacité professionnelle

Organiser une communication propice à la qualité de vie au travail

Apporter des réponses face aux "alertes" reçues en mettant en place les actions adaptées

*Réflexion individuelle concernant sa pratique managériale puis partage en binômes.*

*Application : analyse d'une situation où le collaborateur "ne va pas bien" et élaboration de réponses adaptées*