

Formation

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



23 heures



Suivi personnalisé



Accès 7j/7 24h/24



Attestation de fin de formation

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Comprendre la Qualité de Vie au Travail
- Apprendre à mesurer sa performance.
- Savoir amener la Qualité de Vie au travail.
- Savoir prévenir les risques psychosociaux (RPS).
- Savoir gérer son stress.

LA RICHESSE ET LA RECHUTE SONT DES FACTEURS DÉCOURANT DE TROIS FORMES DE PREVENTION

Prévention primaire "Le problème à la source"	Prévention secondaire "L'acte isolé"	Prévention tertiaire "Accompagner et réparer"
---	--	---

Actions sur les facteurs de risque :
- Analyse causale multi-factorielle
- Analyse des situations, dégradées
- Segmentation de la population

Actions sur les capacités individuelles et collectives :
- Formation préventive
- Formation opérationnelle

Actions sur les effets des risques :
- Prévention post-traumatologique
- Prise en charge psychosociale
- Gestion des crises

La prévention primaire demeure le choix indépendant, le plus efficace sur le long terme :
- Comparaison de la performance
- Actions ciblées en fonction
- Des situations professionnelles dégradées
- Des populations les plus touchées
- Des caractéristiques des RPS



Quiz

Qu'amène le sentiment d'engagement dans une entreprise ?

- Une meilleure notation des salariés
- Un travail de qualité des salariés
- Un turnover plus fréquent

Introduction : La QVT, un levier de compétitivité

- o Présentation et Quiz introductif

Module 1 : QVT et performance : où en sommes-nous en France ?**PARTIE 1 : De quoi parle-t-on ?**

- o Introduction
- o Les leviers de la QVT et de la performance
- o La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 1
- o La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 2
- o La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 3
- o Podcast
- o La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 1
- o La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 2
- o La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 3
- o La QVT est l'affaire de tous dans l'entreprise
- o Conclusion
- o Quiz final Partie 1

PARTIE 2 : La mesure de la QVT

- o Introduction
- o Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 1
- o Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 2
- o Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 3
- o Quiz : vrai ou faux
- o Les approches psychologiques et comportementales - Partie 1
- o Les approches psychologiques et comportementales - Partie 2
- o Conclusion
- o Commentaires
- o Quiz final Partie 2

PARTIE 3 : Pourquoi les entreprises ont-elles intérêt à s'engager dans des démarches de QVT ?

- o Introduction
- o L'engagement des salariés impacte la performance des entreprises
- o Pratiques managériales, QVT, engagement, performance : des liens multiples
- o Impliquer les salariés : vecteur d'engagement, de performance et de QVT
- o Quiz : Les effets sur la QVT
- o Conclusion
- o Commentaires : S'adapter ou mourir
- o Quiz final Partie 3

Module 2 : QVT et performance : plus rentable que contraignant**Partie 1 : QVT et performance dans les entreprises**

- o Rechercher une efficacité sur le terrain
- o Mettre en place une nouvelle organisation
- o Donner du sens à l'activité
- o S'appuyer sur une nécessaire maturité organisationnelle
- o Viser de meilleures relations professionnelles et sociales
- o Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
- o Communiquer et informer
- o Prendre au sérieux l'environnement physique
- o Soutenir les managers
- o Apprécier les résultats, même émergents
- o Quiz final Partie 1

Partie 2 : QVT et performance dans les organisations du travail « émergentes »

- o Qu'est-ce que le lean management ?
- o Entreprise libérée
- o Entreprise responsable - Partie 1
- o Entreprise responsable - Partie 2
- o Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 1
- o Quelle est la place de l'autonomie dans ces organisations ?
- o Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
- o Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 2
- o Conclusion
- o Quiz final Partie 2

Module 3 : Comment amener l'approche de la Qualité de Vie au Travail ?

- o Introduction
- o La conception et le pilotage de la qualité de vie au travail
- o Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 1
- o Comment utiliser les autres outils de l'Anact et de l'Aract ?
- o Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 2
- o Quiz : Testez vos connaissances
- o L'expérimentation et l'évaluation
- o Méthodologie de l'expérimentation
- o Méthodologie de l'évaluation
- o L'espace de discussion au service de l'expérimentation
- o Quiz final Module 3

Module 4 : Questions sur la QVT

- o Qu'est-ce que la QVT ?
- o Quelle démarche mettre en œuvre ?
- o Pour répondre à quels enjeux ?
- o Comment lancer la démarche ?
- o Avec qui agir ?
- o Comment réaliser le diagnostic ?
- o Quels indicateurs utiliser ?
- o Quiz : La QVT ? Vous savez tout ?
- o Comment expérimenter un projet ?
- o Comment évaluer l'organisation du travail ?
- o Comment pérenniser la démarche ?
- o Qu'est-ce que l'ANACT/ARACT ?
- o Quiz final Module 4

Module 5 : Risques psychosociaux (RPS)

- Partie 1 : Guide pratique sur les risques psychosociaux
- o Mettre en place une démarche de prévention
 - o Pour une meilleure prise en compte du stress au travail dans les accords d'entreprise
 - o L'intégration dans le Document Unique
 - o Quel lien avec la précarité ?
 - o Rémunération et chômage
 - o Intensification du travail et nouvelles technologies
 - o Le rôle de l'encadrement
 - o Le cas des PME (petites et moyennes entreprises)
 - o Quiz interactif
 - o Focus sur le travail à l'hôpital
 - o Les addictions au travail

- o Identifier et prévenir le harcèlement moral
- o Accompagner un salarié en souffrance
- o La prévention du suicide au travail
- o Le risque d'homicide professionnel
- o Quiz final Partie 1

Partie 2 : La prévention des risques psychosociaux

- o Notions générales
- o Approches individuelles et collective
- o Arguments objectivables face aux employeurs
- o Risques psychosociaux, évolutions du contexte socio-économique et du travail
- o Liste des acteurs, rôle et missions
- o Les accords européens
- o Éléments de pratique professionnelle – Section d'inspection du travail - Partie 1
- o Éléments de pratique professionnelle – Section d'inspection du travail - Partie 2
- o Éléments de pratique professionnelle
- o Quiz : Choisissez la bonne réponse
- o MONOGRAPHIE : Cas entreprise moins de 50 salariés
- o MONOGRAPHIE : Cas entreprise plus de 50 salariés
- o LES OUTILS CLINIQUES : Le 4x4 du médecin du travail
- o LES OUTILS CLINIQUES : L'échelle visuelle analogique
- o LES OUTILS CLINIQUES : Des indicateurs d'alerte
- o LES OUTILS CLINIQUES : Les questionnaires au quotidien
- o Quiz final Partie 2

Partie 3 : Prendre en compte les RPS dans le document unique

- o Étapes de la démarche
- o Acteurs de la démarche
- o Communication sur la démarche
- o Méthode centrée sur l'activité de travail
- o 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - Partie 1
- o 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - partie 2
- o 2e étape de préparation de la démarche : Sensibiliser et former les acteurs
- o 1ère étape dans l'évaluation des risques : Repérer des situations-problèmes par unité de travail
- o 2e étape dans l'évaluation des risques : analyser les situations, les problèmes et caractériser les situations à risques psycho-sociaux
- o 3e étape dans l'évaluation des risques : Estimer l'impact des situations à risques psycho-sociaux
- o Quiz : Prendre en compte les RPS dans le document unique
- o Élaboration d'un programme d'actions

- o Mettre en œuvre les actions
- o Évaluer la démarche de prévention
- o Exemples d'indicateurs de suivi sur les conditions de travail
- o Quiz final Partie 3

Module 6 : Gestion du stress

- o Introduction
- o Qu'est-ce-que le stress
- o Gestion du stress, cadre bonnes pratiques
- o L'impact du stress sur la santé
- o Comprendre son stress pour bien agir
- o Comment prévenir le stress
- o Reconnaître les signes du stress au travail

- o Comment gérer le stress
- o 6 astuces pour combattre le stress
- o Minimiser le stress au travail
- o 6 astuces pour surmonter le stress d'un rdv
- o Quiz interactif
- o Le burn-out, cadre et enjeux
- o Management stress
- o Ne pas stresser au travail, 5 clés efficaces
- o Conseils pour réduire le stress du dirigeant
- o Transformer son stress en énergie positive
- o 20 techniques pratiques contre le stress
- o 3 exercices de respiration anti-stress
- o Maîtriser son stress avant une prise de parole
- o Conclusion de la formation
- o Quiz final module 6

MODALITES DE DEROULEMENT

Public

La formation s'adresse à tout professionnel qui veut développer sa qualité de vie au travail et dans son milieu professionnel.

Pré-requis technique

Pour réaliser la formation, le stagiaire doit être initié à l'utilisation d'un ordinateur et disposer :

- ✓ D'un Navigateur web : Internet Explorer, Chrome, Firefox, Safari
- ✓ D'un Système d'exploitation : Mac ou PC, smartphone
- ✓ D'une Connexion internet
- ✓ D'une Webcam pour les séances visio

Inscription

Inscription à la demande. Une grille des besoins sera complétée lors d'un échange téléphonique ou visio pour vérifier que la formation correspond à votre demande en amont de votre inscription. Les pré requis techniques seront à valider ensemble également à ce moment-là.

Délai d'accès à la formation

A compter de la validation du devis, le délai d'accès moyen est de 15 jours.

Programme

Cette action de formation est une action concourant au développement des compétences réalisée suivant un format à distance.

Accessibilité

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité pour proposer une formation adaptée sera effectuée. Conformément à la réglementation (loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées/ Articles D 5211-1 et suivants du code du travail), nous proposons des adaptations (durée, rythme, méthode, support, pédagogique, etc.) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant l'organisme de la formation pourra mobiliser des compétences externes pour la recherche de solution permettant de l'accès aux formations.

Durée estimée de formation

23 heures – Accès de 1 mois à la plateforme LMS.

Attestation de fin de formation

Attestation de fin de formation délivrée à l'issue de la formation.

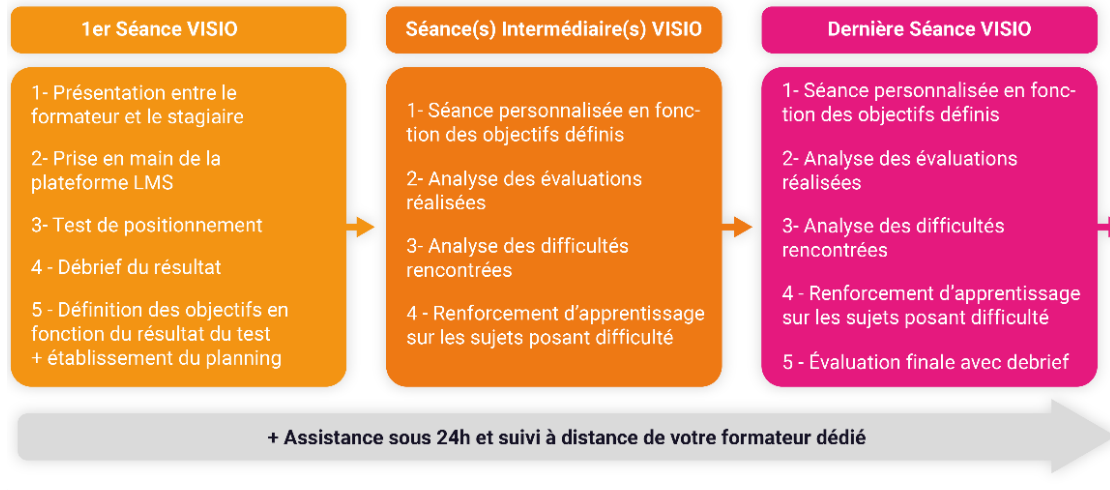
Tarif Particuliers

690 € net de TVA

Financements

Formation éligible au financement Pôle Emploi, OPCO, Agefiph, financement personnel ou entreprise. Nous consulter pour plus de renseignements.

Accès aux modules de formation avec la plateforme LMS 24/24 7j/7



Modalités d'organisation de la formation

Formation Distancielle synchrone et asynchrone :

Partie Distancielle synchrone (3 heures) :

Accompagnement personnalisé par un formateur en visio sous forme de RDV.

Partie Distancielle asynchrone (Durée estimée : 20 heures) :

6 modules sur notre plateforme LMS accès 24h/24, 7j/7 – Elearning

Qcm d'évaluation tout au long du parcours distanciel.

Assistance de votre formateur dédié sous 24h ouvrées maximum et suivi pédagogique.

Modalités d'assistance du stagiaire lors des séquences de formation à distance

1/ Les compétences et les qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation : Evolutis Académie met à votre disposition un formateur dédié dument compétant et certifié et/ou diplômé tout au long de votre formation.

2/ les modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes :

Pendant toute la durée de la formation, le stagiaire est accompagné via la plateforme e-learning de Evolutis Académie, par e-mail, par téléphone sur lesquels le stagiaire peut échanger en direct avec son formateur dédié, les autres stagiaires éventuels ou l'équipe pédagogique.

Le formateur réalise 3 séances visio à minima : le nombre de séances et leur durée sont définit conjointement avec le stagiaire.

Le stagiaire peut contacter Evolutis Académie par téléphone (05 58 89 81 37), du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures ou à l'adresse contact@evolutis-academie.fr pour toute assistance d'ordre technique ou pédagogique.

3/ les délais dans lesquels les personnes en charge du suivi du stagiaire sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action, lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate. Une assistance sera apportée au stagiaire dans un délai de 24 heures ouvrables après l'envoi d'un e-mail à l'adresse suivante : contact@evolutis-academie.fr

Moyens pédagogiques et techniques mis à disposition du stagiaire

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de Evolutis Académie.

Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

1. Les cours : cours en ligne actualisés et en vidéo.
2. Les exercices d'évaluation : Test de positionnement en ligne à l'entrée de la formation et évaluation à la fin de la formation, et auto-évaluation avec des Qcm tout au long.
3. Un formateur certifié et/ou diplômé est dédié à chaque stagiaire pour réaliser le suivi pédagogique et l'assistance au stagiaire.

Le(s) formateur(s) utilisera(ont) tous les moyens distanciels informatiques afin de permettre aux stagiaires de suivre pas à pas le déroulement pédagogique de l'action de formation, et d'effectuer les exercices de mise en application proposés.

Evaluation des résultats et modalités de suivi de l'action de formation

Une évaluation de niveau est réalisée au début de la formation avec analyse du résultat de la part du formateur dédié. Des auto-évaluations sous format QCM sont à réaliser tout au long de la formation. Ils sont analysés avec le formateur lors des séances visio. Une évaluation finale est réalisée à la fin de la formation avec analyse des résultats de la part du formateur

Un rapport nominatif peut être édité à tout moment pour vérifier l'assiduité et la complétion des chapitres, et suivre l'exécution de l'action. Le LMS permet le relevé de connexion du stagiaire concernant la formation suivie.

Coordonnées de l'organisme de formation

EVOLUTIS ACADEMIE (Sarl ALLIANCE EVOLUTION)
167 avenue Saint Vincent de Paul – 40100 Dax
Tel : 05 58 89 81 37
Mail : contact@evolutis-academie.fr
Site internet : www.evolutis-academie.fr