

AMELIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

PREREQUIS : aucun

PUBLIC : Environ 10 participants.
DUREE : 1 jour (7 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES
et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Identifier les paramètres qui conditionnent la qualité de vie au travail.
- ◇ Préciser les positions de chacun face aux changements, innovations et projets inhérents à l'entreprise
- ◇ Optimiser ses relations de travail et développer l'attention envers ses collègues
- ◇ Gérer ses émotions et optimiser ses réactions comportementales

INTERVENANT

Psychologue du travail

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques, exercices pratiques.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire, remise d'une attestation de fin de stage.

FORMULE En intra et en Inter

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique
- Mise en pratique immédiate des acquis

PROGRAMME

Sensibilisation à la démarche qualité de vie au travail (30 min)

Les accords 2013-2016-2020

Concilier bien être au travail et performance

Réunir les acteurs managériaux, stratégiques, techniques et sociaux

L'avenir de la société : les axes de progression, les enjeux (1h)

- Projets
- Fusion, déménagement
- Produits nouveaux
- Enjeux sociétaux, marché, travail

Evolution et changements (1h)

- Conditions de travail et d'emploi
- Contenu du travail
- Autonomie, initiatives
- Télé travail
- Environnement
- Travail en équipe
- Egalité sociétal
- Modification des processus de travail
- Evolution du numérique

Management et cohésion d'équipes (1h)

- Modification des axes de management
- Cohésion d'équipes

Empathie, communication (30 min)

- Optimisation comportementale
- Utilisation des techniques D'stress
- Gestion des émotions et réactions
- Développer la communication

Epanouissement personnel, équilibre vie professionnel, vie privée (1h)

- Développer confiance et estime de soi
- Respect des équilibres de vie
- Bien être et épanouissement personnel

Hygiène de vie (1h)

- Améliorer son hygiène de vie
- Le rôle du sommeil
- L'importance de l'activité physique
- Alimentation et santé
- Adaptation aux horaires décalés

Suivi (30 min)

Tour de table, conclusion