SUD FORMATIONS SANTÉ



QVCT : PISTES ET ACTIONS PERSONNALISÉES (SALARIÉS)

Public
Tous professionnels de l'établissement

Pré-requis
Aucun

Modalités
Présentiel

Durée
3 jours – 21 heures

DATES & LIEUX

A définir dans vos locaux

INTERVENANTS

Muriel TREZEGUET
Psychologue du travail et ergonome

VALIDATION

Certification de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS

Nous consulter

DJU010

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap

PROGRAMME

IDENTIFICATION ET COMPREHENSION DE LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

- Représentations sur la qualité de vie au travail
- Les sources de souffrance au travail pour soi, ses collègues et au sein d'une équipe
- Les acteurs externes et internes ressources et leur rôle
- Accompagner l'encadrement
- Les supports pour faire vivre et développer la QVCT
- Les points clés d'une charte de qualité de vie au travail
- Ce qui donne du sens au travail
- Les outils pédagogiques utilisés :
  - Liste des acteurs ressources internes et externes
  - Les points clés d'une charte qualité de vie au travail
  - Document « ce qui donne sens à son travail »

DES PISTES ET DES ACTIONS PERSONNALISEES POUR UNE QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

- Valoriser et protéger son capital santé
- Contrôler son emploi du temps
- Gérer son travail efficacement
- Se connaitre pour mieux gérer la pression
- Développer des relations saines, confortables et adaptées aux situations
- Acquérir des outils pratiques pour augmenter le plaisir au travail
- Finaliser son plan d'action personnalisé
- Les outils pédagogiques utilisés :
  - Construction de ses 15 engagements dans l'équilibre de sa vie
  - Construction de sa carte de repas et son agenda du sommeil
  - Liste de ses « dévoreurs de temps »
  - Auto diagnostic « estimons-nous heureux »
  - Son plan d'action personnalisé

RETOUR D'EXPERIENCE ET POURSUITE DU PLAN D'ACTION INDIVIDUALISE

- Présentation et analyse des retours d'expériences menées en inter session
- Mises en situation : utiliser la communication non violente et le DESC
- Plan d'actions individualisés : poursuite et améliorations
- Bilan de la formation
- Les outils pédagogiques utilisés :
  - Plan d'action individualisé et propositions collectives

RÉSULTATS ATTENDUS

- Le but de cette formation est d'apporter aux professionnels une réflexion sur les facteurs incontournables de la QVCT et d'identifier ses pistes et ses actions personnalisées pour une meilleure qualité de vie et des conditions de travail

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'Interroger sur leur représentation de la qualité de vie et des conditions de travail
- Connaitre les facteurs incontournables pour le maintien et le développement de la santé physique et psychique dans leur organisation et environnement de travail
- Appréhender la notion de temps et de travail
- Identifier sa situation personnelle en matière d'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle
- Déterminer son plan d'action personnalisé

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative (alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, visualisation d'un film, échanges à partir d'expériences et de situations, études de cas, mise en situation, travail en sous-groupes)
- Remise d'un livret pédagogique

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap