



PUBLIC

Tous professionnels
de l'établissement



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

3 jours - 21 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation

Attestation de fin de formation

» CONTEXTE

- » Le secteur sanitaire, social et médico-social connaît actuellement d'importantes évolutions qui impactent profondément les organisations, les situations de travail et le sens que chaque professionnel attribue à son travail. Permettre un équilibre durable entre les aspirations et les valeurs des personnes d'une part, les exigences et les missions des organisations d'autre part, constitue donc un enjeu majeur pour ce secteur. Ainsi, au-delà des obligations réglementaires (Document Unique et prévention des risques psychosociaux), qu'impose le Code du travail en matière de pénibilité au travail, il est nécessaire de s'interroger sur les rôles de chacun des acteurs et les facteurs déterminants de la qualité de vie au travail. La qualité de vie au travail couvre un champ large englobant la santé de la personne (conçue comme un état complet de bien-être physique, mental et social) mais aussi son épanouissement personnel au travail : développement personnel, équilibre vie privée-vie professionnelle, intérêt et organisation du travail mais aussi environnement physique de travail.

» 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
- Connaître 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



DATES ET LIEUX

A Définir - dans vos locaux



TARIFS

NOUS CONSULTER



INTERVENANTE

Muriel TREZEGUET

Psychologue du travail et ergonomiste



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

PROGRAMME

JOUR 1

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 »

JOUR 2

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 connaître 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

JOUR 3

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