

RPS & QVT



RISQUES PSYCHOSOCIAUX & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

COMPRENDRE ET AMÉLIORER LE FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE



MODALITÉS DE LA FORMATION

**Durée du Parcours
63H sur 2 années**

- Présentiel 48H
- Synchrones 15H



PUBLIC CIBLE

- Chef de division, chef de bureau, gestionnaire : managers et personnels encadrants ou en situation d'encadrement, personnels non encadrants, pilote ou chef de projets



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

Intégrer la Qualité de vie au travail dans son activité. Objectif global : Comprendre ce qui fait qualité de vie au travail au sein d'une équipe et améliorer la qualité de vie au travail au sein de sa structure. Objectifs opérationnels : appréhender les composantes de la qualité de vie au travail et améliorer l'existant, participer à un projet de qualité de vie au travail, faciliter la conduite du changement, proposer des actions collectives et agir sur l'organisation du travail et les conditions de travail, renforcer ces ressources au plan individuel et re-trouver du sens au travail

ANNÉE 1 – 48H

Module 1: Connaissance des relations humaines et QVT

Objectifs, contenu et modalités :

- Connaître les dimensions de la QVT et les enjeux, focus réglementaire et ANI
- Définir les RPS et l'activité de travail
- Repérer les facteurs de risques de RPS, les identifier, repérer les causes et les conséquences des RPS, détecter les signaux faibles
- Prévenir les RPS et proposer des actions collectives dont la sensibilisation pour tous
- Connaître les acteurs de la prévention, les personnes ressources et les autres ressources
- Matrice organisationnelle d'Eisenhower
- Participer à un projet intégrant la Qualité de Vie au Travail

Modalités:

- 12h présentiel et 6h de Visio

RPS & QVT



RISQUES PSYCHOSOCIAUX & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

COMPRENDRE ET AMÉLIORER LE FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE



MODALITÉS DE LA FORMATION

**Durée du Parcours
63H sur 2 années**

- Présentiel 48H
- Synchrone 15H



PUBLIC CIBLE

- Chef de division, chef de bureau, gestionnaire : managers et personnels encadrants ou en situation d'encadrement, personnels non encadrants, pilote ou chef de projets



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

ANNÉE 1 – 48H

Module 2: Communication professionnelle

Objectifs, contenu et modalités :

- Développer sa posture personnelle et relationnelle avec des apports théoriques et pratiques.

Points abordés :

- Les besoins psychologiques et relationnels.
- Être en accord avec soi pour se mettre d'accord avec les autres.
- Sortir des jeux psychologiques et relationnels.

Parmi les ressources théoriques :

- L'analyse Transactionnelle, la communication bienveillante, processus et contenu dans la communication, apports de Taïbi Kahler

Modalités: 12h présentiel et 3h de Visio

Module 3: Gestion du stress

Objectifs, contenu et modalités :

- Comprendre et mieux appréhender les situations de stress, acquérir les outils pour améliorer son bien-être au travail.

Points abordés :

- Le stress le définir, le reconnaître et affiner la connaissance de ses symptômes
- Connaître les sources du stress
- Approches pour gérer le stress
- Ajuster sa posture au travail pour gagner en bien-être

Modalités: 12h présentiel et 3h de Visio

RPS & QVT



RISQUES PSYCHOSOCIAUX & QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

COMPRENDRE ET AMÉLIORER LE FONCTIONNEMENT DE LA STRUCTURE



MODALITÉS DE LA FORMATION

**Durée du Parcours
63H sur 2 années**

- Présentiel 48H
- Synchrones 15H



PUBLIC CIBLE

- Chef de division, chef de bureau, gestionnaire : managers et personnels encadrants ou en situation d'encadrement, personnels non encadrants, pilote ou chef de projets



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

ANNÉE 2 – 15H

Module 4: Intelligence collective

Faciliter ou permettre l'intelligence collective au sein de son équipe

Objectifs, contenu et modalités :

- Développer la coopération dans les équipes et la mise en œuvre des compétences de chacun/stimuler le potentiel de son équipe et accompagner la croissance, individuelle. Accompagner le changement
- Coopération – travailler ensemble
- Accompagner la croissance individuelle et stimuler le potentiel de son équipe
- Manager la performance et rendre cohérent les enjeux paradoxaux
- Créer et animer un événement
- Déployer l'intelligence collective autour de soi.

Modalités: 12h présentiel et 3h de Visio

PILOTES & CONTACT

P. Fernandès et le groupe de formateurs
[Chargée d'ingénierie de formation](#)