



Développer la QVCT, prévenir les RPS

## Développer le bien-être au travail

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,7/5 | MGETH-COOL | Évaluation qualitative de fin de stage |  
Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Management > Management éthique et responsable > Développer la QVCT, prévenir les RPS

Contenu mis à jour le 18/10/2024. Document téléchargé le 03/12/2024.

### Objectifs de formation

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

- Identifier les compétences individuelles et collectives nécessaires pour favoriser le bien-être au travail
- Analyser les sources de stress et de frustration au travail
- Concevoir des stratégies pour stimuler la motivation et l'engagement des collaborateurs
- Elaborer un cadre bienveillant pour encourager la communication, la solidarité et le soutien mutuel
- Planifier et établir des objectifs individuels et collectifs pour atteindre l'épanouissement au travail
- Appliquer les compétences de l'intelligence émotionnelle pour mieux comprendre les émotions des collaborateurs et gérer les situations difficiles
- Pratiquer l'écoute active pour mieux comprendre les besoins et les attentes des collaborateurs
- Evaluer la qualité de vie professionnelle et personnelle des collaborateurs pour construire des équilibres durables
- Concevoir des techniques de relaxation et de prise de recul pour mieux gérer les enjeux professionnels
- Mettre en place des actions de reconnaissance et de valorisation pour favoriser l'épanouissement individuel et collectif.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel\* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode\*\* démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

\* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

\*\* ratio variable selon le cours suivi

m2iformation.fr | client@m2iformation.fr | 01 44 53 36 00 (Prix d'un appel local)

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Public concerné

Managers, cadres, responsables d'équipes désireux d'intégrer le bien-être et la qualité de vie au travail comme élément clé de la performance de leur équipe.

## Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

# Programme

## 1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

## 2) Pendant la formation

### Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

### Construire le cercle vertueux

- La stimulation contre le stress
- Le bien-être contre la souffrance
- Le cadre bienveillant contre les contraintes, les frustrations et les blocages
- La solidarité, le soutien, la communication contre le repli sur soi, l'isolement et la pression

### Bien-être performant : cultiver les différences, permettre l'expression des individus

- Comprendre les rôles, construire un collectif qui permette l'épanouissement de chacun dans son propre style
- Fixer des objectifs pour atteindre l'épanouissement, individuel et collectif en tenant compte des ressources de chacun
- Le partage et l'expression des émotions dans le cadre professionnel
- Mieux s'écouter, mieux se comprendre pour gérer la charge de travail
- Construire de meilleurs équilibres pour les personnes, vie privée / vie professionnelle

### S'améliorer avec les soft skills

- Définition des soft skills : pédagogie, diplomatie, aisance orale, esprit de synthèse...
- Trouver ses forces et les développer pour améliorer sa communication

- Travailler son écoute active, son intelligence émotionnelle et la gestion de son énergie
- Gagner en relaxation et prendre du recul par rapport aux enjeux

### **Retrouver du plaisir au travail**

- Permettre l'épanouissement de chacun par la reconnaissance, l'engagement et l'implication
- Management individualisé : motivation pour chacun
- Développer des relations saines et la technique gagnant-gagnant

### **Le manager, garant du bien-être**

- Accroître la satisfaction des collaborateurs par son style de leadership
- Développer les compétences individuelles pour un meilleur collectif
- Aménager un environnement où il fait bon travailler
- Faire adopter des postures justes pour tous
- Le sens, le bon sens et la logique : les différences et comment les concilier
- Créer du lien autour du manager

### **Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)**

- Tests en auto-évaluation de son propre ressenti de bien-être
- Tests sur l'évaluation des risques et les niveaux de dégradation du bien-être
- Construire collectivement une grille d'élaboration des leviers de bien-être dans un collectif de travail
- Echanges sur les situations professionnelles rencontrées par les participants et sur leur vision du bien-être au travail
- Brainstorming en sous-groupe : identifier les améliorations individuelles à envisager
- Jeux de rôles
- Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique
- Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes

### **Synthèse de la session**

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

### **Examen M2i (en option)**

- Prévoir l'achat de l'examen en supplément
- L'examen (en français) sera passé le dernier jour, à l'issue de la formation et s'effectuera en ligne
- Il s'agit d'un QCM dont la durée moyenne est d'1h30 et dont le score obtenu attestera d'un niveau de compétence (Initial - Opérationnel - Confirmé - Avancé)
- L'examen n'est pas éligible au CPF, mais permettra néanmoins de valider vos acquis

## **3) Après la formation**

- Pendant les 3 mois qui suivent la formation, les participants bénéficient d'un suivi par courriel auprès du formateur

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants. A compter de janvier 2025, vous pourrez bénéficier de la nouvelle signature pédagogique M2i.

### **Modalités d'évaluation des acquis**

En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées

Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation et/ou un examen M2i :

Attestation de compétences, délivrée à l'issue de l'examen M2i, qui permet de :

- Valider vos compétences
- Contrôler vos connaissances, analyser des situations professionnelles et définir vos choix de comportements managériaux appropriés

## **Les + de la formation**

Un examen M2i permettant de valider vos acquis à l'issue de la formation est disponible sur demande (coût : 180€).

## **Accessibilité de la formation**

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil PSH.

## **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.