infos@viaaduc.com
01.89.53.69.70
formation.viaaduc.com

Salarié(e) : Devenez acteur de votre QVT

Prendre soin de son équilibre professionnel, développer un bon relationnel au travail et retrouver du sens. Faites le point et définissez votre objectif de montée en compétences pour donner du sens à votre formation.

Formation dispensée en présentiel ou à distance

Référence : BET-QVT001

Tarif inter : 1380 € HT

Durée : 2 jours

Certification : Non

Les prérequis pour suivre cette formation

- Aucun

Les objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux d'une démarche QVT et y trouver sa place.
- Entretenir des relations de travail saines et efficaces.
- Façonner son quotidien professionnel pour en faire une source d'accomplissement et de motivation.
- Trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle.

A qui s'adresse cette formation ?

- Toutes personnes souhaitant (ré)établir un équilibre professionnel

Programme de la formation

Tour de table

- Objectifs, durée et enjeux de la formation.

La QVT : tous acteurs !

- Le champ de la QVT : de quoi parle-t-on ?
- Tous acteurs et responsables de la QVT.
- Lien entre QVT et risques psychosociaux (RPS).
- Cas pratiques : Distinguer les actions relevant du domaine de la QVT. Identifier sa propre participation à la QVT.

Programme de la formation

Jouer son rôle dans la QVT de l'entreprise et de l'équipe

- Renforcer le "nous" à travers la solidarité et la convivialité.
- Faire preuve de reconnaissance pour développer de bonnes relations.
- S'autoriser à faire du feedback et à en demander.
- Exercices pratiques : Favoriser la convivialité ; Développer les pratiques de reconnaissance ; Formuler un feedback.

(Re)trouver du sens au travail

- Changer de regard sur son propre travail.
- Interroger le sens de son métier pour en retrouver le but.
- S'engager et s'ouvrir à de nouvelles responsabilités.
- Cas pratiques : Déterminer sa raison d'être professionnelle ; Être moteur de son propre changement et aller vers de nouvelles missions ;

Prendre soin de son équilibre professionnel

- Identifier les drivers à l'origine de nos comportements.
- Développer son assertivité pour s'affirmer avec respect.
- Améliorer sa gestion du temps et gérer les sollicitations.
- Exercices pratiques : Faire l'état des lieux de ses propres ressources ; Agir sur les comportements générateurs de stress et surmenage ; Faire preuve d'assertivité pour agir sur son environnement de travail.

Tour de table en fin de formation

- Evaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto-évaluation de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression.

Certification Préparée

- Aucune

Méthodes Pédagogiques

- Mise à disposition d’un poste de travail par stagiaire
- Remise d’une documentation pédagogique papier ou numérique pendant le stage
- La formation est constituée d’apports théoriques, d’exercices pratiques, de réflexions et de retours d’expérience
- Le suivi de cette formation donne lieu à la signature d’une feuille d’émargement

Formateur·rice

- Consultant-Formateur expert de la qualité de vie au travail et du développement personnel.

Méthode d’évaluation des acquis

- Auto-évaluation des acquis par le stagiaire via un questionnaire
- Attestation des compétences acquises envoyée au stagiaire
- Attestation de fin de stage adressée avec la facture

Modalité et délai d’accès à nos formations

ViaAduc met en place un ensemble de dispositifs pour accueillir, accompagner et adapter ses formations aux personnes en situation de handicap (PSH). Notre référent(e) handicap se tient à votre disposition au **01.71.19.70.30** ou par mail à referent.handicap@viaaduc.com pour tout besoin d’aménagement, afin de vous offrir la meilleure expérience possible.

Toute demande d’inscription à une formation inter-entreprises peut s’effectuer jusqu’à 1 semaine (5 jours ouvrés) avant le début de la formation :

- par téléphone au 01 71 19 70 30
- par e-mail : à l’adresse de votre chargé d’affaires ou à infos@viaaduc.com
- sur notre site WEB : https://formation.viaaduc.com/
- par courrier, à l’adresse suivante : ViaAduc– 152 Avenue de Malakoff – 75116 PARIS

Dans le cas d’une formation intra-entreprise, le délai d’organisation moyen est de 2 semaines (10 jours ouvrés). A défaut de convention formelle particulière pour une session sur site Client, ViaAduc n’est pas tenu d’effectuer l’installation de la salle de formation et utilise les moyens informatiques mis à disposition par le Client.

Mise à jour : 16-02-2024