



Programme de formation

Date de mise à jour : 08/02/2022

Gérer le stress et les risques psycho sociaux pour améliorer la qualité de vie au travail au sein de l'entreprise

Ce programme de formation s'adresse aux managers et dirigeants qui encadrent des équipes et qui souhaitent se doter des clés permettant de réduire leur propre stress et celui de leurs collaborateurs afin d'améliorer le contexte de leur activité professionnelle et la qualité de vie dans leur travail.

Objectifs pédagogiques d'acquisition de compétences de la formation

- Conduire un audit d'identification des facteurs de stress au travail et des risques psychosociaux
- Mettre en place des actions pour réduire le stress des collaborateurs et des encadrants
- Mettre en place des outils de pilotage des risques psychosociaux
- Elaborer un plan d'action d'amélioration de la qualité de vie au travail

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation et a notamment pour objet de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'insertion professionnelle, à l'acquisition d'une qualification plus élevée ou encore de favoriser la mobilité professionnelle.

Durée: 28 heures (sur 4 jours).

Dates et horaires : du 19/04/2022 au 22/04/2022

Format de la session : Distanciel, face à face pédagogique en visio conférence

Tarif : en inter : 3000 euros HT, 3600 euros TTC

en intra : Nous consulter

Effectifs

1 à 15 personnes.

Public concerné

Tout manager, encadrant d'équipe ou dirigeant qui souhaite acquérir des outils pour réduire le stress et les risques psycho-sociaux au sein de l'organisation et accroître la qualité de vie au travail.



Programme de formation

Prérequis

Pas de prérequis de niveau

Pour le bon déroulement de ma formation, les prérequis techniques sont :

Ordinateur avec caméra et micro

Une connexion internet

Logiciel Zoom installé sur l'ordinateur

Profil de l'intervenant

- Diplômes et certifications :
 - Sciences Po Aix-en-Provence, Master Affaires Internationales de l'Entreprise
 - Institut d'Administration des Entreprises d'Aix-en-Provence, Master Management Général
 - Linkup Coaching, Certification Coach Consultant RNCP 6
 - Naturopathie, IPHM
 - Sophrologie, IPHM
- Formation continue à la Communication Non Violente depuis 2019
- Expériences professionnelles :
 - Management de projet
 - Management d'équipes complètes en remote
 - Résolution de conflits entre associés/managers/collaborateurs

Rythme de la formation :

En journée complète, 4 jours d'affilée.

Indicateurs de performance :

X personnes ont suivi cette formation

X% de personnes ont réussi cette formation

X% de personnes recommandent cette formation

Cette session étant la première à être organisée, les indicateurs de performance seront mis à jour à l'issue de la formation.



Programme de formation

Programme par demi-journée

Jour 1: Comprendre et gérer les différents mécanismes du stress

Matin : Repérer et évaluer les niveaux et facteurs de stress au travail

- Présentation des manifestations et symptômes du stress (corporels, émotionnels, intellectuels et comportementaux).
- L'effet miroir du stress sur les personnes qui nous entourent.
- Classification des différents niveaux de stress : repérer ses 3 stades.
- Identifier ses propres facteurs de stress personnel et professionnel et leurs impacts sur l'équipe de collaborateurs

Exercice : La Capacité Maximale d'Absorption : autodiagnostic sur le niveau de stress, identification des agents stressants au travail, leviers à actionner pour abaisser le niveau de stress.

Après-midi : Connaître les techniques de gestion du stress

- Analyse du stress selon une approche cognitive, pour :
 - Écarter les croyances "limitantes"
 - Repérer les injonctions
 - Admettre les permissions.
- Approche corporelle :
 - Respiration
 - Relaxation
 - Exercices d'ancrage et de concentration.
- Approche émotionnelle et relationnelle :
 - initiation à la gestion des conflits en mode CNV (communication non violente),
 - approche des jeux psychologiques en Analyse Transactionnelle.

Exercices (tout au long de la pratique)

Identification de ses Drivers principaux (injonctions).

Techniques de respiration et de relaxation.



Programme de formation

Jour 2 : Augmenter la résistance au stress : développer une stratégie efficace pour le manager et son équipe

Matin : L'approche émotionnelle et relationnelle au service de la qualité de vie au travail : changer le rapport à soi et le rapport à l'autre pour améliorer les relations au sein de l'équipe

- Présentation des Positions de Vie : étude du niveau d'estime de soi
- Adopter une posture positive en s'appuyant sur les principes de la méthode Appreciative Inquiry.
- Augmenter l'estime, l'affirmation et la maîtrise de soi au sein de l'équipe par une définition de son "cœur positif" (valeurs, compétences, ressources).

Exercice : Initiation à la phase Découverte en conduite du changement Appreciative Inquiry.

- Comprendre son profil en situation de conflit et activer les clés pour aider à repositionner ses comportements sous stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).
- La communication verbale et non verbale au service de l'assertivité (CNV et PNL).
- Initiation–la matrice OSBD (Observation-Sentiment-Besoin-Demande) en Communication Non Violente

Exercice : Mise en pratique de la matrice OSBD (Observation-Sentiment-Besoin-Demande) en Communication Non Violente.

Après-midi : L'approche cognitive et organisationnelle : changer le rapport au temps et à la contrainte pour un travail épanouissant

- **Les clés pour repenser le rapport au temps et à l'urgence** :
 - Analyse de l'utilisation du temps et la relation au temps
 - Repositionnement de l'urgence et sa juste valeur
 - Connaissance des emplois du temps pour mieux les gérer
 - Appréhension du contexte de l'entreprise et des missions pour gérer le temps
 - Gestion des interruptions et les imprévus
 - Diagnostic des pertes de temps pour s'en prémunir

Exercice : Expérimentation de la matrice Eisenhower en situation concrète.

- **Définir une organisation anti-stress avec une meilleure gestion des priorités grâce aux outils**
 - ateliers en séance plénière
 - de redéfinition de ses propres process et de ceux des collaborateurs
 - de travail efficaces
 - d'organisation d'équipe (facilitation de l'accès aux informations, de la communication, du suivi de projet)

Exercice : Mise en application des outils d'optimisation de l'organisation



Programme de formation

Jour 3 : Identifier, évaluer et analyser les Risques Psycho-Sociaux de l'entreprise

Matin : Comprendre les impacts des Risques Psycho-Sociaux dans l'entreprise

- Définition des Risques Psycho-Sociaux
- Les Risques Psycho-Sociaux dans la réglementation et la législation
- Repérer les risques psychosociaux au sein de l'organisation et identifier leurs impacts sur l'organisation et la santé
- Les indicateurs de mal être au travail : de la souffrance au burn-out
- Rôles et responsabilités des différents acteurs de l'entreprise

Exercice

Identifier les risques psychosociaux à travers plusieurs situations professionnelles.

Après-midi : Évaluer et analyser les risques psychosociaux au sein de l'organisation

- Sensibiliser les différents acteurs aux risques psycho-sociaux et les rôles à jouer
- Mettre en place un comité de pilotage
- Mettre en place un outil de diagnostic des risques
- Les étapes de construction d'un tableau de bord de suivi des indicateurs des risques

Exercices

Construire une grille de diagnostic adaptée à son organisation

Construire un tableau de bord et des indicateurs pertinents

Jour 4 : De la Prévention des RPS à la Qualité de Vie au Travail

Matin : Déployer une politique de prévention des RPS au sein de l'organisation

- Communiquer les résultats du diagnostic auprès des acteurs concernés de l'organisation
- Définir le plan d'action avec le comité de pilotage et en informer les collaborateurs
- Déployer le plan d'actions en mettant en place des groupes de travail et un rétroplanning
- Actualiser le DUERP et formaliser le plan de prévention
- Organiser le suivi par le comité de pilotage
- Evaluer et pérenniser la démarche par des contrôles des résultats et une veille des situations individuelles et/ou collectives sensibles
- Proposer des actions correctives et amélioratives.

Exercice : Réaliser une cartographie des risques et établir un plan d'actions.

Après-midi : Faire de la QVT un levier de performance

- Définition : comprendre le périmètre de la QVT
- Quels sont les différents facteurs de QVT ?



Programme de formation

- Lien entre QVT et performance : les pièges à éviter
- Comment intégrer la QVT à la culture d'entreprise ?
- La posture du dirigeant et des managers, garante de la QVT en entreprise
 - L'écoute empathique en pratique
 - La puissance du renforcement positif
 - Médiation et animation des conflits
- Bilan de la formation et retours

Exercice : Pratiquer la véritable écoute empathique managériale – jeu de rôle.

Organisation de la formation

Lieu de la formation, modalités pédagogiques et moyens techniques :

Contexte de la formation :

- Face à face pédagogique réalisé en distanciel, en visioconférence.
- Cette formation nécessite donc pour chaque participant d'avoir un ordinateur équipé d'une caméra et une connexion internet. Le formateur invite par mail chaque participant à se connecter à la séance de formation.

Méthodes pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Temps d'échanges entre les apprenants eux-mêmes et avec le formateur lors de chaque séance et suivi individuel des apprenants.

Supports/outils pédagogiques :

- Mise à disposition en ligne de documents supports/contenus pédagogiques à la suite de la formation.
- Travail à partir des situations concrètes de chaque stagiaire, mises en situations globales et individuelles reprenant tous les acquis du jour

Moyens de suivi de l'exécution de l'appréciation des résultats de la formation

Moyens de suivi de l'exécution de l'action :

- Feuilles d'émargement.
- Attestation de suivi et de réussite.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités d'appréciation des résultats de la formation :

- Évaluations des acquis des apprenants. Pour ce faire le(s) moyen(s) utilisés sont :
 - **En cours de formation :**



Programme de formation

- Questions orales
- Exercices de mises en situation

Pour valider l'évaluation en cours de formation, il est nécessaire d'obtenir une **note totale supérieure ou égale à 10/20** pour **chacun des 4 objectifs de la formation**.

- **En fin de formation** : QCM de fin de formation. Ce QCM comporte **20 questions**. L'apprenant doit avoir un **minimum de 10 bonnes réponses** pour valider son niveau de connaissances et réussir cette évaluation.
- Évaluation de la formation par les stagiaires **avec un questionnaire de satisfaction**.

Modalités et délais d'accès :

Pour toutes nos formations, merci de vous inscrire en nous contactant par téléphone, par mail ou via le formulaire de contact sur notre site internet. Votre demande d'inscription sera traitée dans un délai d'un jour ouvré. Une inscription est possible jusqu'à **3 jours** ouvrés avant le début de la formation.

L'inscription est réputée acquise lorsque **le contrat ou la convention de prestation est retournée signée**.

Pour tout projet de formation en intra ou hors calendrier prévisionnel, notre équipe s'engage à le mettre en œuvre dans un délai inférieur à 3 semaines.

Référent de la formation :

Pour tout renseignement et inscription veuillez contacter Floriane Bobée au 06 65 03 78 70.

Dates de la formation :

Le module présenté est formulé en inter. Les dates mentionnées dans le contrat/convention sont celles qui ont été définies avec le client. Pour toute demande d'autres dates ou d'aménagement de contenu de programme pour une formation en intra merci de prendre contact avec nous par téléphone ou par mail. Votre demande sera traitée dans un délai d'un jour ouvré.

Accessibilité/handicap :

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap. Toutefois, notre référent en la matière Floriane Bobée (06 65 03 78 70), se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.