

AMÉLIORER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL POUR SOI ET SON ÉQUIPE

Niveau encadrement

(2 jours – 14 heures)

► OBJECTIFS

- Être en mesure d'améliorer sa qualité de vie au travail en tant que cadre et pour ses collaborateurs
- Savoir sensibiliser l'équipe aux méthodes d'analyse des pratiques et de changements contextuels influant sur la qualité de vie professionnelle
- Être capable d'identifier les paramètres sur lesquels il est possible d'agir pour favoriser la satisfaction professionnelle
- Acquérir des outils de management dynamiques permettant de développer des compétences collectives

► PUBLIC

- Cadres et managers d'équipes

► CONCEPTEUR DU CONTENU

- Cadre de santé, accompagnateur en RH, spécialisé en ergologie, gestion des risques psychosociaux, communication et management, formateur de formateurs à l'analyse des pratiques

► INTERVENANTS

- Cadre de santé, accompagnateur en RH, spécialisé en ergologie, gestion des risques psychosociaux, communication et management, formateur de formateurs à l'analyse des pratiques

► DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

▪ **QUALITÉ DE VIE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : LE LIEN AVEC LA SANTÉ AU TRAVAIL**

- Les enjeux pour soi et pour l'entreprise
- La réglementation
- Les facteurs déterminants du bien-être au travail

▪ **AMÉLIORER SA RELATION MANAGÉRIALE PAR LA COMMUNICATION**

- Verbal et non verbal : difficultés et techniques
- Les différents niveaux d'écoute
- La communication non violente
- Le principe d'autorité

▪ **AMÉLIORER SON POSITIONNEMENT DANS LA GESTION D'UN GROUPE**

- Les comportements et sous comportements dans la relation
- Les interlocuteurs « difficiles »
- Agir plutôt que réagir
- Les outils pour comprendre les comportements
- Niveaux d'autonomie et management

▪ **INTÉGRER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS SON MANAGEMENT**

- Identifier son fonctionnement émotionnel et celui des autres
- Personnalités et besoins
- Distinction entre besoins et moyens
- Gestion émotionnelle du changement

▪ **AGIR SUR LES CONDITIONS DE MOTIVATION PAR LE SENS AU TRAVAIL**

- Organisation et outils « pratiques » de management
- Les valeurs, frustrations et motivations
- Reconnaissance et valorisation
- Une clé : la cohésion d'équipe
- Identifier et prévoir des axes d'amélioration (organisation, ergonomie, développement professionnel)
- Bien-être et efficacité au travail « les 10 propositions pour améliorer la santé psychologique au travail »

▪ **SE PROTÉGER SOI ET L'ÉQUIPE**

- Gestion du temps et des priorités
- Prise de recul et 10 astuces anti-stress
- Schéma de pensées et modification par les pensées alternatives
- Hygiène de vie et ressourcement
- L'équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- Construire un plan d'amélioration de qualité de vie au travail pour soi et son équipe

▪ **DÉVELOPPER UNE POSTURE RÉFLEXIVE**

- L'analyse des pratiques facteurs de cohésion et d'efficacité pour l'équipe
- Comprendre à utiliser l'analyse des pratiques professionnelles
- Les objectifs et le contexte
- Les étapes

▶ **POTENTIELS D'AMÉLIORATION**

- Mieux se protéger et protéger son équipe pour favoriser la satisfaction professionnelle
- Mieux définir ses objectifs de changement dans son management et son adaptation à son environnement
- Mieux utiliser des méthodes de prise de recul et de reprise de contrôle

▶ **FRÉQUENCE**

- Quotidienne dans son activité professionnelle

▶ **CHOIX DE LA MÉTHODE HAS**

- Approche à dominante pédagogique complétée par des ateliers pratiques et des séances d'analyse de pratiques

► **SUPPORTS PÉDAGOGIQUES**

- Diaporama d'animation
- Livret de cours reprenant l'ensemble du contenu de la formation
- Portfolio individuel de progression

► **ÉLÉMENTS DE TRAÇABILITÉ RELATIFS À LA PARTICIPATION DES PROFESSIONNELS AU PROGRAMME DE FORMATION**

- Feuilles d'émargement des participants
- Attestations de formation