

Améliorer la qualité de vie au travail

Identifier les leviers sur lesquels agir pour mieux vivre son engagement professionnel

PUBLIC

Salariés en recherche d'un meilleur équilibre professionnel

OBJECTIFS

Identifier les principaux facteurs qui influencent la qualité de vie au travail

Repérer sur quels leviers agir pour être acteur de sa qualité de vie au travail

Apprendre à réajuster son niveau d'engagement dans les différentes dimensions de la vie professionnelle

CONTENU

Mise en route (2h) Sur quels critères évaluer ma qualité de vie au travail

1^{ère} partie (4h) : Clarifier les conditions nécessaires à une bonne qualité de vie au travail

- Motivations, sens, valeurs
- Ressources personnelles engagées dans l'action, besoins et moyens
- L'impact de l'environnement humain et du climat relationnel
- Ma part de responsabilité personnelle et mes leviers d'action

2^{ème} partie (4h30) : comment agir sur la qualité des relations professionnelles

- Caractéristiques et spécificités des relations dans le cadre professionnel
- Savoir situer ses attentes dans le périmètre professionnel
- Identifier ses points forts relationnels
- Sur quels leviers agir en cas de difficultés
- L'influence du pouvoir hiérarchique dans la relation

3^{ème} partie (2h30) : Equilibrer son engagement

- La qualité de l'investissement dans le travail, source de satisfaction essentielle
- Sur-engagement ou sous-engagement ? comprendre ses déséquilibres et leur origine
- Comment réajuster

Plan d'action et bilan (1h)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Approche méthodique guidée

Apports théoriques et pratiques, critères d'évaluation

Travaux en groupe (8 à 12 personnes maximum)

Fiches outils, grilles d'observation

ANIMATEUR

Formateur en relations humaines agréée par PRH (Personnalité et Relations Humaines)

SUIVI ET ÉVALUATION

Un **bilan** est proposé aux stagiaires en fin de stage.

Un **suivi** individuel est possible après le stage, afin de favoriser la mise en application.

En fin de stage, une **attestation de formation** est remise, comprenant les résultats de l'**évaluation des acquis de la formation**.

ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

L'évaluation des acquis est complétée en fin de formation, à partir de l'observation du stagiaire par le formateur au cours de l'intervention, en fonction du critère ci-dessous :

En cours d'acquisition : degré de 1 à 3 (de manière croissante)

Le stagiaire est apprécié par le formateur, sur les domaines suivants :

1	2	3	Prendre conscience de ses points forts et de ses besoins dans les relations professionnelles
1	2	3	Clarifier sa zone de responsabilité et ses pistes d'action pour améliorer sa qualité de vie au travail
1	2	3	Vérifier la justesse de son engagement professionnel et identifier ses priorités d'ajustement

REGLEMENT INTERIEUR

Notre règlement intérieur est remis à l'entreprise et au(x) stagiaire(s).

Il appartient à l'entreprise et à chaque stagiaire de s'engager à le respecter.