

## Qualité de vie au travail : levier de la performance et du bien-être

### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre et intégrer les composantes d'une Qualité de Vie au Travail (QVT).
- ▶ Prévenir et gérer au mieux les réactions individuelles face aux tensions.
- ▶ Renforcer ses compétences managériales dans la relation de face à face et développer ses habiletés managériales dans la relation et communication avec l'équipe.
- ▶ Mettre en place une stratégie et des outils propices à une QVT « maîtrisée ».

### Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, travail en sous-groupes, jeux de rôles

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### Personnes concernées / Prérequis :

Directeur(trice)s, cadres, chefs de service, coordinateurs

**Animation** : Conseil en management et développement Ress. Humaines, titulaire DUEPS

**Nombre de participants** : 12 personnes maxi

**Durée** : 4 jours, soit 28 heures

## INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

### Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 15/09/2025 au 18/09/2025

### Sessions programmées

### Droits d'inscription

1270 €



**PROGRAMME** *Catalogue 2025*

- ▶ **Qualité de Vie au Travail et son alliance à la performance**
  - notions de QVT et de performance
  - les composantes et sources de bien-être
  - risques et phénomènes liés à une QVT « dégradée »
  - évaluation de son contexte de travail pour une recherche d'équilibre
  
- ▶ **Gestion des réactions personnelles à la pression**
  - faire face aux situations stressantes, diminuer sa réaction aux tensions, préserver son équilibre de vie
  - repérage des signes avant-coureurs et des collaborateurs en difficulté
  
- ▶ **Les bonnes pratiques managériales dans la relation en face à face**
  - communication relationnelle et émotionnelle
  - la bonne posture en situation complexe
  - des feed-back porteurs de reconnaissance et de développement
  - réactions face à une personne en souffrance
  
- ▶ **Les habiletés managériales dans la relation avec l'équipe**
  - les stades de développement et phénomènes de groupe
  - création d'une dynamique d'équipe, et d'une coopération confiante
  - modalités de résolution de problèmes en groupe
  
- ▶ **Process pour la mise en œuvre d'outils propres à une QVT**
  - donner du sens et piloter la performance
  - assumer pleinement son rôle de manager et définir ses propres axes de progrès

