



**FORMASAUVER**



# 2900€

**TVA non applicable**

L6313-1 du Code du Travail

**15 PARTICIPANTS MAXIMUM**



## INSCRIPTIONS



contact

@forma-sauver.com



04 11 95 03 89

## FORMATION BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN AU TRAVAIL

### PUBLIC

- Cette formation bien-être au travail s'adresse à des managers ou salariés d'entreprises souhaitant apprendre les bonnes pratiques pour favoriser des bonnes conditions de travail et un esprit d'équipe
- **PRÉREQUIS:** Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation bien-être au travail

### OBJECTIFS

**A l'issue de la formation, les participants seront capables de :**

- Comprendre les enjeux et les bénéfices de l'amélioration du bien-être de l'équipe au travail
- Identifier les facteurs influençant le bien-être au travail et apprendre à les gérer
- Mettre en place des outils et des méthodes pour améliorer le bien-être de l'équipe au travail
- Connaître les rôles et les responsabilités de l'employeur et de l'employé dans l'amélioration du bien-être au travail, et savoir comment mettre en pratique ces enseignements au sein de l'entreprise

MOYENS PÉDAGOGIQUES	MOYENS TECHNIQUES	MOYENS D'ENCADREMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentation remise aux stagiaires</li> <li>• Aide-mémoire, support de cours</li> <li>• Site internet <a href="http://www.forma-sauver.com">www.forma-sauver.com</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinateur, vidéo projecteur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formateur(trice) spécialisée</li> </ul>
MODALITÉS DE DÉROULEMENT	SUIVI DE L'EXÉCUTION	MODE D'ÉVALUATION
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentiel en intra-entreprise</li> <li>• Présentiel en interentreprises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signature des feuilles d'émargement par demi-journée par les stagiaires et le formateur.</li> </ul>	<p>Echanges / Feed back</p>
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	SANCTION	MAINTIEN DES COMPÉTENCES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apports théoriques et pratiques</li> <li>• Support pédagogique de la formation sensibilisation aux risques psychosociaux / RPS</li> <li>• Auto évaluation préalable en amont de la formation</li> <li>• Evaluation des acquis en fin de formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attestation de formation individuelle</li> <li>• Questionnaire de satisfaction</li> </ul>	<p>24 mois recommandés</p>
DURÉE TOTALE	RYTHME DE LA FORMATION	HORAIRES
<p>2 jour / 14 heures</p>	<p>Sur 2 jour</p>	<p>08:30-12:00_13:00-17:00</p>
LIEU DE FORMATION	PÉRIODE DE RÉALISATION	TAUX DE RÉUSSITE
<p>Sur site client</p>	<p>Inférieur à 2 mois</p>	<p>100 %</p>
RÉFÉRENT PÉDAGOGIQUE	RÉFÉRENT HANDICAP	TAUX DE SATISFACTION
<p><a href="mailto:direction@forma-sauver.com">direction@forma-sauver.com</a></p>	<p><a href="mailto:rh@forma-sauver.com">rh@forma-sauver.com</a></p>	<p>98 %</p>

# FORMATION BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN AU TRAVAIL

Le programme ici présenté, est à titre indicatif. La gestion du temps dépendra du groupe et des différentes mises en situation.  
Le temps des séquences peut varier d'une séquence à l'autre selon l'avancé du groupe

## Le bien-être au travail : de quoi parle-t-on ? Enjeux et objectifs

- Qu'est-ce que le bien-être au travail ?
- Pourquoi est-il important de s'occuper du bien-être de l'équipe au travail ?
- Les enjeux et bénéfices de l'amélioration du bien-être de l'équipes

## DÉCOUVRIR LES FACTEURS INFLUENÇANT LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- S'informer sur l'impact des conditions de travail sur le bien-être des salariés
  - Comment l'ergonomie impacte-t-elle les conditions de travail ?
  - Environnement de travail
  - Quel impact a une charge de travail importante sur les équipes ?
  - Charge mentale : comprendre le concept
- Les relations au sein de l'équipe
  - Communication
  - Collaboration
  - Soutien
- Les facteurs personnels
  - Stress
  - Burn-out
  - Équilibre vie professionnelle/vie personnelle



## S'APPROPRIER LES OUTILS ET LES MÉTHODES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DE L'ÉQUIPE AU TRAVAIL

- Encourager la communication et la collaboration au sein de l'équipe
- Favoriser l'ergonomie et l'environnement de travail sains
- Prévenir le stress et le burnout : quelles méthodes mettre en place dans son organisation ?
  - Formation
  - Gestion du temps
  - Pratiques de relaxation
- Promouvoir l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
  - Flexibilité
  - Congés
  - Activités de team building



## DÉFINIR LES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DU MANAGER ET DE L'EMPLOYÉ DANS LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Panorama des actions que peut entreprendre l'employeur pour améliorer le bien-être de l'équipe
- Les initiatives que peuvent prendre les employés pour contribuer à leur propre bien-être et celui de l'équipe
- Développer les événements de team building : quand ? Comment ? A quelle fréquence ?

## CONTACT



contact@forma-sauver.com



450 rue Baden Powell 34000 MONTPELLIER



fixe: 04 11 95 03 89 / Mobile: 06 14 47 47 63



inscriptions: [www.forma-sauver.com](http://www.forma-sauver.com)