

# Formation **Managers : concilier performance et bien-être au travail**

La formation permettra de comprendre les enjeux des risques psycho-sociaux (causes, troubles, conséquences) et ceux du bien-être au travail.

## **Durée**

2 jours

## **Public**

Managers, chefs de projet

## **Prérequis**

Aucun

## **Programme de formation**

### Introduction

Un contexte sociétal et économique en mouvance  
Evolution des modes de travail

### Risques Psycho-Sociaux : de quoi parle-t-on ?

Définition des RPS : causes, troubles, cadre juridique  
Impact sur l'Homme et les organisations  
Zoom sur le Burn-out et le Bore-out  
Identification des acteurs

### Des RPS à la QVT (Qualité de Vie au Travail)

Eléments historiques et évolution de la loi  
Correspondance des facteurs RPS et des facteurs QVT  
Du bien-être au travail au bonheur au travail

### Faire de la QVT un levier de performance

Identifier les sources du bien-être au travail  
Choisir ses indicateurs de QVT  
Mesurer l'impact positif sur la performance

## **Moyens et méthodes pédagogiques**

- La formation alterne entre présentations des concepts théoriques et mises en application à travers d'ateliers et exercices pratiques.

- Les participants bénéficient des retours d'expérience terrains du formateur ou de la formatrice
- Un support de cours numérique est fourni aux stagiaires

## Modalités d'évaluation

- **En amont de la session de formation**, un questionnaire d'auto-positionnement est remis aux participants, afin qu'ils situent leurs connaissances et compétences déjà acquises par rapport au thème de la formation.
- **En cours de formation**, l'évaluation se fait sous forme d'ateliers, exercices et travaux pratiques de validation, de retour d'observation et/ou de partage d'expérience.
- **En fin de session**, le formateur évalue les compétences et connaissances acquises par les apprenants grâce à un questionnaire reprenant les mêmes éléments que l'auto-positionnement, permettant ainsi une analyse détaillée de leur progression.