

FORMATION LES FONDAMENTAUX DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail suscite de l'intérêt et des interrogations. Depuis 2017, l'équipe de [loptimisme.pro](https://www.loptimisme.pro) travaille aux côtés des entreprises qui s'engagent sur le sujet et fédère les responsables RH, managers, CHO, office managers, collaborateurs investis sur la thématique. Depuis 2018, l'équipe propose une formation permettant de découvrir les fondamentaux du sujet.

L'objectif est de dispenser cette formation à ceux qui souhaitent porter le sujet du « bien-être au travail » dans le monde professionnel.

À l'issue de cette formation, les stagiaires se sont appropriés les bases du bien-être au travail, les missions qu'ils devront mener et les outils à leur disposition.

Notre formation repose sur les retours d'expériences des entreprises avec lesquelles nous travaillons depuis 5 ans. Cette particularité nous permet d'**offrir une formation au plus proche de la réalité quotidienne** de ceux qui pilotent un projet de « bien-être au travail » et des défis auxquels ils font face.

Nos **supports pédagogiques sont mis à jour avant chaque formation afin d'illustrer les propos avec les derniers chiffres et études fiables publiés sur le sujet** (chiffres des pouvoirs publics, des instituts de sondages...). Les supports sont par ailleurs régulièrement enrichis des innovations mises en place par les entreprises ainsi que des derniers outils utiles à la prise de poste.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est de permettre aux apprenants de :

- Définir le bien-être au travail et le rôle de celui qui porte le projet en interne
- Comprendre sa place dans l'organisation interne et son rôle vis-à-vis des structures et postes déjà existants
- Comprendre les enjeux et composantes du bien-être au travail
- S'approprier l'ensemble des missions permettant d'améliorer le bien-être au travail
- Connaître et être capable de sélectionner les outils utiles

CONTENU DE LA FORMATION

D'une durée de **7h00**, la formation se divise en 5 séquences.

Séquence 1 : Comprendre les enjeux et composantes du bien-être au travail

- Savoir définir et choisir les mots : bien-être, bonheur, QVT, QVCT
- Connaître le contexte français : chiffres et évolution depuis 20 ans
- Connaître les déterminants du bien-être au travail
- Savoir répondre aux objections sur le sujet : convaincre direction, managers et collaborateurs du bien-fondé de la démarche

Séquence 2 : Explorer les bonnes pratiques d'un porteur de projet « bien-être au travail »

- Identifier les missions et rôles possibles
- Connaître les outils et démarches mises en place par les organisations, leurs limites et leurs avantages

Séquence 3 : Structurer son plan d'action : un projet propre à chaque entreprise

- Connaître les étapes clefs d'une prise de poste
- Savoir communiquer en interne pour mobiliser les équipes : retours d'expériences
- Evaluer le déploiement des différents projets

Séquence 4 : Définir sa posture en tant que porteur de projet « bien-être au travail »

- Définir ses propres objectifs
- Définir ses compétences et savoir-être à développer
- Savoir se protéger de la contagion émotionnelle
- Sortir du syndrome de l'imposteur et trouver sa légitimité
-

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques issus des recherches sur le sujet.

Apports pratiques basés sur des retours d'expériences : fruit de notre collaboration avec plus de 150 entreprises sur le sujet.

Échanges sur les expériences et interactivité.

Une **démarche pédagogique participative** pour :

– Prendre conscience que le déploiement du « bien-être au travail » dépend du projet propre à chaque entreprise

- Revoir ses représentations sur le déploiement d'une stratégie de « bien-être au travail »
- Explorer les pistes d'action possibles et les outils les plus adaptés à utiliser selon le contexte

DURÉE & MODALITÉS

- 7 heures de formation sur 1 journée en présentiel (9h-12h30 / 13h30-17h)
- La journée comporte des apports théoriques, des retours d'expériences, des échanges et des exercices pratiques

PUBLIC

- 16 participants maximum par groupe
- Ouvert aux professionnels travaillant au sein des entreprises souhaitant s'informer sur le sujet ou évoluer vers une prise de poste de référent « bien-être au travail », aux consultants ainsi qu'aux personnes en reconversion professionnelle souhaitant évoluer dans ce domaine.

PRÉREQUIS

Aucun sinon un intérêt pour le sujet

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique tout au long de la formation. L'évaluation des acquis s'effectue à l'appui notamment de la correction, en groupe et validée par le formateur, des exercices (QCM, cas pratiques, mises en situation).

ATTESTATION

Une attestation de formation « Les fondamentaux du Chief Happiness Officer » est remise à l'issue de la formation

TARIFS

630 € HT/participant

INTERVENANT

Catherine Testa, spécialiste de la Qualité de Vie au travail

INSCRIPTION

Contacter formation@optimisme.com pour recevoir le formulaire d'inscription et réserver votre place.