Ateliers de sensibilisation, bien-être au travail QVCT – RSE – 1h30

Durée : Suivant votre projet

Modalité : Présentiel et/ou Visio-conférence

Langues : Français Anglais

Nombre maximum de participants : Collectif jusqu'à 15 pers. et Individuel

Objectifs

- Accompagner le changement.
- Sensibiliser
- Développer les compétences et ressources des personnes au service de leur activité professionnelle.
- Répondre à un besoin identifié en amont.

Contenu - Programme

Contenu et thèmes

Nous élaborons une ingénierie en réponse à vos attentes et vos besoins débouchant sur
des ateliers participatifs, des jeux pédagogiques, des formations-actions adaptées répondant
à vos différentes problématiques.

Santé – Sécurité au travail - Prévention des risques professionnels

Ateliers Sensibilisation + outils et bonnes pratiques

Format : 1h30

1. **Prévention des risques de bureau** : sensibilisation liée au travail sur écran (TMS, RPS, sédentarité, fatigue visuelle)
2. **Prévenir la fatigue visuelle** – travail sur écran : préserver sa vue et améliorer le confort de ses yeux et de sa nuque
3. **Prévenir les TMS liés au travail sur écran** : adopter les bons gestes et postures – prévenir et réduire les douleurs/tensions corporelles liées au travail sur écrans
4. **Prévention des troubles musculosquelettiques TMS** : identifier, comprendre et prévenir - sensibilisation
5. **Ecole du dos** : prévenir et soulager les douleurs du dos
6. **Echauffement sur chantier :** A quoi ça sert ? Quoi faire ?
7. **Prévenir les impacts de la sédentarité au bureau** : adopter les bons gestes et postures – prévenir et réduire les risques de maladies chroniques
8. **Prévention des risques psychosociaux RPS** : identifier de quoi il s'agit, les niveaux de prévention, rôles de chacun
9. **Prendre soin de sa santé mentale au travail** : de quoi parle-t-on ? Les signaux à connaître, adopter les bons réflexes
10. **Prévenir le burnout** : de quoi parle-t-on ? Les signaux à connaître, adopter les bons réflexes
11. **Prévenir le stress professionnel** : comprendre et identifier les mécanismes, et se préserver, adopter les bons réflexes
12. **Gestion du stress professionnel :** réguler ses charges mentales et émotionnelles
13. **Gestion du stress professionnel :** améliorer les relations entre collègues
14. **Concentration** : Améliorer sa concentration en open space – adopter les bons réflexes
15. **Récupération** : Améliorer récupération et sommeil – tout public ou public en horaires décalés, horaires de nuit – adopter les bonnes pratiques pour améliorer la récupération et le sommeil
16. **Violences externes** : violences du public/client/bénéficiaires – s'organiser pour prévenir les risques et adopter les bons réflexes
17. **Harcèlement** : le harcèlement professionnel de quoi parle-t-on ? Aspects légaux, définitions, et bons réflexes
18. **Prévention des addictions - tabac :** Moi, sans tabac – comprendre les mécanismes pour réduire ou arrêter de fumer – les outils pratiques
19. **Prévention des addictions - écrans :** Libre d'éteindre – comprendre les mécanismes pour réduire sa consommation d'écran – les outils pratiques

Bien-être au travail - Qualité de vie au travail - Pilier social S1 RSE

Ateliers bien-être au travail et diversité + outils et bonnes pratiques

Format : 1h30

1. **Améliorer son équilibre vie professionnelle /vie privée** : atelier intégrant auto-évaluation et plan d'actions pour améliorer concrètement son équilibre de vie
2. **Améliorer son bien-être au travail : le dos, la nuque, les épaules :** atelier intégrant auto-évaluation et plan d'actions pour améliorer concrètement son confort au travail
3. **Améliorer son bien-être au travail : les yeux, la nuque, les épaules :** atelier intégrant auto-évaluation et plan d'actions pour améliorer concrètement son confort au travail
4. **Connaitre les impacts de la ménopause : comprendre, en parler, mieux vivre sa vie au travail** : atelier de sensibilisation sur la thématique, outils concrets transposables dans le quotidien professionnel
5. **Préserver sa vue et améliorer le confort de ses yeux et de sa nuque** – travail sur écran
6. **Améliorer sa concentration et son confort en open space** – adopter les bons réflexes
7. **Mieux récupérer et dormir** – tout public ou public en horaires décalés, horaires de nuit – adopter les bonnes pratiques pour améliorer la récupération et le sommeil
8. **Moi, sans tabac** – comprendre les mécanismes pour réduire ou arrêter de fumer – les outils pratiques
9. **Déconnexion – se libérer des écrans :** Libre d'éteindre – comprendre les mécanismes pour réduire sa consommation d'écran – les outils pratiques
10. **Même pas mal** : soulager les douleurs dans son quotidien professionnel
11. **Allez on bouge ! Sédentarité au bureau : adopter les bons gestes et postures** – prévenir et réduire les risques de maladies chroniques
12. **Prendre soin de sa santé mentale au travail** : de quoi parle-t-on ? Les signaux à connaître, adopter les bons réflexes
13. **Prévenir le burnout** : de quoi parle-t-on ? Les signaux d'alerte à connaître, adopter les bons réflexes
14. **Prévenir le stress professionnel** : comprendre et identifier les mécanismes, et se préserver, adopter les bons réflexes
15. **Intelligence émotionnelle :** améliorer les relations entre collègues
16. **Bien-être au travail :** Réguler ses charges mentales, physiques et émotionnelles
17. **Passe le message ! La force de notre communication non verbale** : dire et communiquer le corps et la parole
18. **Stop l'éponge ! Se protéger sentiments négatifs**, bienveillance sans complaisance
19. **Vivre la force du collectif dans la diversité** : Inclusion et diversité : au-delà des concepts, vivre la cohésion d'équipe, la force du collectif dans sa diversité
20. **Inclusion et diversité** : troubles de l'attention et dys au travail – quesaquo ? Quoi en faire ?
21. **Trop c'est trop :** Sentir et poser des limites

Public

Tout public

Méthodologie

En partant des situations apportées par les participants, alternance d'apports théoriques et pratiques, autodiagnostic, plan d'actions et boite à outils personnalisée permettant la mise en œuvre d'actions d'amélioration concrètes dans le quotidien.

Organisation

- En collectif en atelier participatif court, journée complète ou cycle de formation-action.
- En individuel sous forme de coaching.

Dates et lieu

Suivant votre projet.

Intervenants

Consultants-formateurs spécialisés en prévention des RPS/TMS, en Qualité de Vie au Travail et coachs suivant les thèmes choisis.

Lieu

À définir suivant votre projet