

# **PROGRAMME DE FORMATION**

## **2022 - manager autrement : développer une vraie culture du bien-être au travail**

**Lieu de la formation : Toulouse**

**Durée : 2 jours**

**Nombre total d'heures de formation : 14**

**Date(s) : 24 novembre, 25 novembre 2022**

### **Tarif de la formation**

**320 € net de taxes**

**Salarié de droit privé : formation en action collective, coût de la formation pris en charge par l'OPCO et non déductible de votre enveloppe formation (être à jour de sa cotisation Afdas). Action collective. Nous vous indiquerons le 1er jour de la formation, les éléments à déclarer auprès de l'AFDAS.**

**Salarié de droit public : tarif dégressif en fonction du nombre de participants**

### **Finalité**

S'orienter vers le Feel good management où le bien-être au travail est un vrai métier

### **Objectifs opérationnels**

Interpréter les effets du stress et prendre en compte le bien être au travail et la qualité de vie au travail.

Mettre en place un management favorisant le bien être au travail par des actions simples à tous les instants de la vie des équipiers.

Faire confiance, impliquer et donner de l'autonomie à ses équipes.

Mener des actions coconstruites pour un engagement réciproque entre manager et équipiers pour le bien être au travail.

Favoriser l'équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle.

### **Public cible**

Tout manager et responsable

### **Pré-requis**

Aucun

## **Matériel stagiaire**

Néant

**Accessibilité :** Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En amont de la formation, nous définissons ensemble comment vous proposer le parcours le plus adapté.

**Modalités d'accès :** Inscription en ligne sur le site pro du CTRL Occitanie <https://pro.tourisme-occitanie.com/plateforme-de-services/programme-regional-de-formation-des-organismes-de-tourisme/>

**Délai d'accès :** Les formations du CTRL Occitanie sont accessibles de leur mise en ligne jusqu'à 15 jours avant la 1ère journée de formation (temps requis pour confirmation de la session et envoi des convocations). Passé ce délai, il est préférable de prendre contact avec le service formation pour s'enquérir des éventuelles places disponibles et des possibilités d'inscriptions en ligne. *Contacts : Sylvie Bonnefoy au 04 30 63 84 25 ou [formation@crtoccitanie.fr](mailto:formation@crtoccitanie.fr)*

## **Caractéristiques et modalités**

- **Durée :** 2 jours
- **Nombre d'heures :** 14 heures
- **Dates :** 24 novembre, 25 novembre 2022
- **Nombre de personnes minimum et maximum :** 6-12
- **Horaires :** 9h00-12h30/14h00-17h30
- **Lieu :** Toulouse
- **Code action :** 26043

## **Intervenants**

**Isabelle Barbanson**

Isabelle BARBANSON Consultante, Coach professionnelle et Formatrice en communication, ressources humaines, efficacité professionnelle, management  
27 ans d'expérience professionnelle  
Chef de projet informatique à Système U – 1989 & 2010  
Consultante, Formatrice, Coach à Crealead – 2011-2021  
Co gérante d'une TPE de 8 personnes – 1988-2021  
Après plusieurs années de coordination et de gestion de projets informatiques, Isabelle BARBANSON aide les animateurs et managers à atteindre leurs objectifs professionnels par

l'organisation et l'efficacité de leurs activités et dans l'accompagnement et l'animation de leur équipes.

## **Moyens mis à disposition et méthodes pédagogiques**

### **- Moyens mis à disposition :**

Mise en situation dans des exercices d'exploration et de brainstormings avec les collègues. Accès privatif à 1 Plateforme web avec où chacun trouvera les documentations (cours, fichiers word, vidéo, sites etc..) sur les outils le bien être au travail. Chacun pourra mettre des informations et communiquer avec les autres participants.

### **- Méthodes pédagogiques :**

Les méthodes pédagogiques envisagées sont en grande partie des **méthodes de découvertes et interrogatives** utilisant des outils d'**intelligence collective** : brainstorming, méthode d'exploration par les post it, réalisation de travaux en groupe afin que les managers explorent par eux même les points de faiblesses et les améliorations à mettre en place pour une culture du bien-être au travail

Nous ferons des apports théoriques (avec méthode magistrale étayée par des supports écrits) notamment sur les parties concernant les mécanismes du stress et les impacts sur la santé des équipiers. Nous montrerons aussi des exemples d'actions mises en place favorisant le bien être au travail inspirantes.

## **Suivi et évaluation**

- **Suivi** : Feuille d'émargement, certificat de réalisation, Attestation individuelle de fin de formation.
- **Suivi post formation** : Proposition d'un webinar de 1 à 2 heures pour le suivi des actions mises en œuvre post formation pour ceux qui le souhaitent.
  
- **Evaluation** :
  1. Questionnaire amont : les participants seront contactés par email. Il leur sera demandé de remplir un questionnaire en ligne permettant de
    - tester leur niveau de connaissance sur les sujets en amont via un quizz de connaissance
    - de connaître leurs besoins et attentes vis-à-vis de la formation via des questions ouvertes à ce sujet. En début de formation, toutes les attentes seront listées et précisées.

2. Evaluation des acquis des stagiaires : Mise en situation des participants le plus possible.  
Quizz de connaissances en cours de formation. Tests de connaissance identique à celui du départ pour évaluer les acquis entre l'avant et l'après. Retours d'expérience demandés pour voir comment ce qui a été vu en formation a pu être mis en oeuvre par les apprenants lors du webinar post formation..
3. Evaluation à chaud : questionnaire en ligne transmis aux stagiaires par le CRTL à la fin de la formation afin de connaître la satisfaction sur la formation et l'intervenant.
4. Evaluation à froid : entre 3 et 6 mois, questionnaire transmis aux stagiaires et N+1 afin de mesurer l'utilité de la formation après un délais significatif et de possibles idées de projets à mener.

## Programme

### JOUR 1 : 24 novembre 9h00-12h30

Accueil des participants, présentation et recueil des attentes

#### **Connaitre le stress (et le mal être au travail) : Savoir le définir, comprendre ses causes et ses effets. Connaitre et gérer les agents stressants les plus fréquents au travail**

- Différencier bon et mauvais stress
- Connaitre les effets du stress chronique à court, moyen et long terme sur le moral et sur la santé des équipiers
- Comprendre, reconnaître et savoir comment éviter le Burn out
- Comprendre les mécanismes du MOBING (harcèlement au travail) qui peut apparaitre dans les équipes. Contrôler et empêcher le MOBING (harcèlement au travail) dans son agence.

### JOUR 1 : 24 novembre 14h00-17h30

- Appréhender le stress au travail
- Comprendre les besoins des individus pour leurs bien être au travail avec la pyramide de Maslow
- Explorer ce que serait une vraie culture du bien être dans les agences et organisation du CRT : comment développer le bien être au travail ?

>Partie 1 : Explorer les difficultés actuelles présentes dans les équipes au niveau :

- de l'organisation structurelle du travail (bureau, conditions de travail, ect.),
- de l'organisation du travail,
- des relations professionnelles,
- de la motivation et du développement professionnel,
- de l'interface personnel-professionnel

- Positionner sur chaque point de difficultés les responsabilités des managers et les responsabilités des salariés sur leur propre bien être au travail.

### **JOUR 2 : 25 novembre 9h00-12h30**

#### **Explorer ce que serait une vraie culture du bien être dans les agences et organisation : comment développer le bien être au travail ?**

>Partie 2 : Explorer les améliorations à apporter face aux points de difficultés soulevées la veille, explorer les actions à mettre en oeuvre des plus simples au plus complexes, explorer les comportements à faire évoluer, les solutions à déployer.

Illustrer et synthétiser les solutions trouvées collectivement dans l'arbre à solutions.

S'inspirer des exemples d'actions inspirantes mises en place dans d'autres organisations (exemples partagés par la formatrice) pour compléter son arbre à solutions.

### **JOUR 2 : 25 novembre 14h00-17h30**

- Savoir questionner et sonder les équipes sur le vécu et le bien être au travail à travers les questionnaires en lignes, les interviews.

Développer la culture du bien être en impliquant les salariés avec la participation à des groupes de travail, à des questionnaires, à des journées de travail en séminaire; etc.

Définir et illustrer son plan d'actions de développement du bien être et de la qualité de vie au travail à mettre en place dans son agence.

- Bilan et retours sur la formation