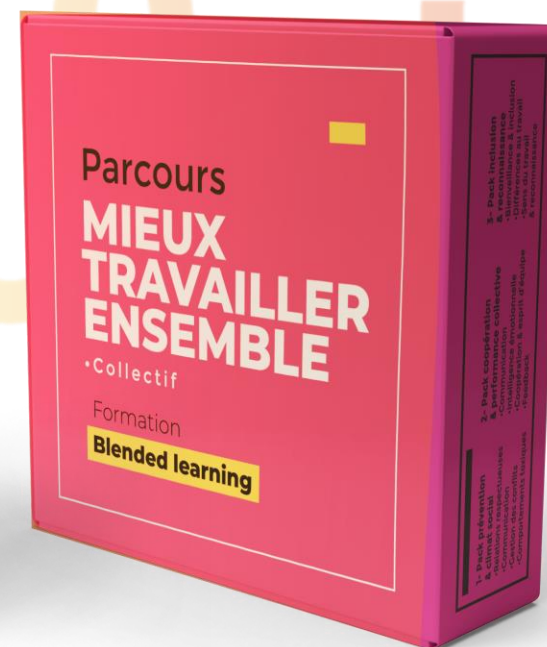
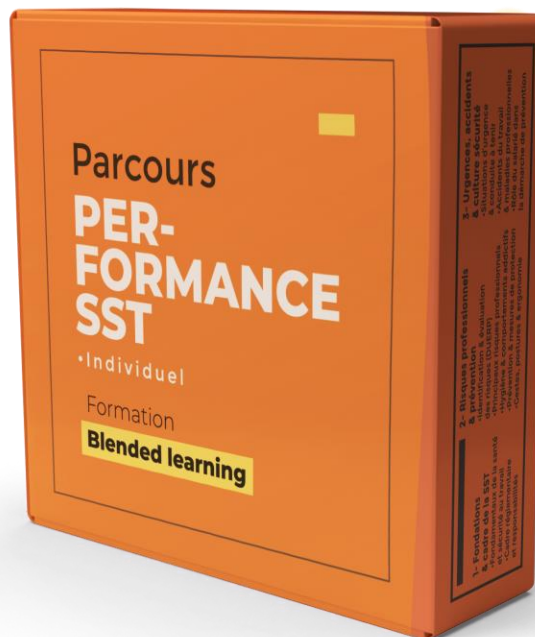




FORMATIONS

QVCT

LA QVCT
UN LEVIER
DE PERFORMANCE ET
DE PRÉVENTION.



VOS COLLABORATEURS ONT-ILS DÉJÀ ÉTÉ FORMÉS À LA QVCT ?



Je veux mieux impliquer les salariés dans la démarche de prévention des risques.

J'ai besoin de faire comprendre les enjeux de la santé et la sécurité au travail.

Je me demande comment renforcer le collectif et le sentiment d'appartenance des collaborateurs.

J'ai besoin de réinstaurer un climat de confiance et de respect mutuel.

Je veux transformer les différences en richesse collective pour l'entreprise.

Je me demande comment appliquer des mesures de prévention et de protection adaptées.



« Je me demande comment renforcer le collectif et le sentiment d'appartenance de mes collaborateurs. »

Pour les managers

Communiquer efficacement pour mieux coopérer (1 jour)

- Posture managériale et fondamentaux de la communication professionnelle.
- Écoute active, questionnement et reformulation au service du management.
- Prévenir les malentendus, gérer les non-dits et les interprétations dans l'équipe.
- Adapter sa communication managériale en présentiel et à distance.

Développer l'intelligence émotionnelle au travail (1 jour)

- Identifier ses émotions et celles de ses collaborateurs pour mieux manager.
- Réguler le stress émotionnel dans des contextes de pression.
- Développer l'empathie managériale et des relations professionnelles équilibrées.
- Intégrer les émotions dans la prise de décision et les situations sensibles.

Favoriser la coopération & l'esprit d'équipe (1 jour)

- Rôle du manager dans la coopération vs la simple collaboration.
- Leviers managériaux de la performance collective et de l'engagement.
- Clarifier les rôles, développer la complémentarité et instaurer la confiance.
- Identifier et lever les freins à la coopération (conflits, silos, résistances).

Donner & recevoir du feedback constructif (1 jour)

- Comprendre les freins au feedback dans la relation manager-collaborateur.
- Maîtriser les différents types de feedback : positif, correctif, de reconnaissance.
- Outils et méthodes pour un feedback managérial efficace et responsabilisant.
- Installer une culture du feedback continu au sein de l'équipe.

Pack Coopération & performance collective

Pour les salariés

Communiquer efficacement pour mieux coopérer (1 jour)

- Fondamentaux de la communication interpersonnelle en contexte professionnel.
- Développer l'écoute active et la reformulation pour mieux se comprendre.
- Identifier et limiter les malentendus, non-dits et interprétations au travail.
- Adapter sa communication avec ses collègues.

Développer l'intelligence émotionnelle au travail (1 jour)

- Reconnaître ses émotions et comprendre leur impact sur son comportement professionnel.
- Gérer le stress émotionnel et les situations de tension au travail.
- Développer l'empathie et des relations professionnelles respectueuses.
- Prendre en compte les émotions dans la prise de décision et les interactions quotidiennes.

Favoriser la coopération & l'esprit d'équipe (1 jour)

- Comprendre la différence entre coopération et collaboration au travail.
- Contribuer à la performance collective et au bon fonctionnement de l'équipe.
- Valoriser les rôles, les complémentarités et la confiance au sein du collectif.
- Identifier les freins à la coopération et adopter des comportements facilitateurs.

Donner & recevoir du feedback constructif (1 jour)

- Comprendre pourquoi le feedback peut être difficile à donner ou à recevoir.
- Différents types de feedback : positif, correctif et de reconnaissance.
- Méthodes et outils pour formuler et accueillir un feedback constructif.
- Contribuer à une culture du feedback respectueuse et professionnelle.

MIEUX TRAVAILLER
ENSEMBLE

LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING



■ Communiquer efficacement pour mieux coopérer

- Maîtriser la communication verbale. [M-S]
- Développer son écoute active. [M-S]
- Comprendre la communication bienveillante. [M-S]
- Améliorer sa collaboration au travail. [M-S]
- Rédiger un mail professionnel efficace. [M-S]

■ Développer l'intelligence émotionnelle au travail

- Développer son intelligence émotionnelle. [M-S]
- Identifier et réguler ses émotions. [M-S]
- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété. [M-S]
- Gérer ses émotions au travail. [M-S]
- Évaluer et renforcer son intelligence émotionnelle. [M]
- Renforcer sa résilience émotionnelle. [S]

■ Favoriser la coopération & l'esprit d'équipe

- Développer l'esprit d'équipe et l'ambiance au travail. [M]
- Améliorer sa collaboration au travail. [M-S]

■ Donner & recevoir du feedback constructif

- Cultiver le courage managérial. [M]
- Améliorer son management de proximité. [M]



« J'ai besoin de réinstaurer un climat de confiance et de respect mutuel. »

Pack Prévention & climat social

Pour les managers

Développer des relations de travail saines et respectueuses (1 jour)

- Instaurer un cadre relationnel respectueux et sécurisant.
- Adopter une posture managériale exemplaire au quotidien.
- Détecter et réguler les tensions relationnelles dans l'équipe.
- Partager et faire vivre la responsabilité collective du respect.

Communiquer efficacement pour mieux coopérer (1 jour)

- Développer une communication managériale claire et constructive.
- Utiliser l'écoute active comme levier d'engagement et de confiance.
- Prévenir les incompréhensions et les non-dits dans l'équipe.
- Adapter sa communication aux différents contextes.

Prévenir et gérer les conflits au travail (1 jour)

- Comprendre les dynamiques conflictuelles au sein des équipes.
- Identifier les signaux faibles avant l'escalade du conflit.
- Intervenir avec des techniques de régulation et de désescalade.
- Adopter une posture managériale constructive face aux désaccords.

Prévenir les comportements toxiques et les incivilités au travail (1 jour)

- Identifier et prévenir les comportements toxiques au sein des équipes.
- Mesurer les impacts des incivilités sur la santé et la performance collective.
- Connaître le cadre légal et assumer ses responsabilités managériales.
- Mettre en place une dynamique collective de prévention durable.

Pour les salariés

Développer des relations de travail saines et respectueuses (1 jour)

- Comprendre les bases du respect et du vivre-ensemble au travail.
- Adopter des comportements professionnels favorables à la coopération.
- Prévenir les tensions par des relations de travail équilibrées.
- Agir individuellement pour contribuer à un climat respectueux.

Communiquer efficacement pour mieux coopérer (1 jour)

- Renforcer ses compétences en communication interpersonnelle.
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation au quotidien.
- Limiter les malentendus et les interprétations sources de tensions.
- Communiquer efficacement en face-à-face et à distance.

Prévenir et gérer les conflits au travail (1 jour)

- Mieux comprendre l'origine et les mécanismes des conflits.
- Repérer les signes avant-coureurs de situations conflictuelles.
- Gérer les désaccords de manière apaisée et respectueuse.
- Trouver sa juste posture face aux conflits du quotidien.

Prévenir les comportements toxiques et les incivilités au travail (1 jour)

- Reconnaître les comportements inadaptés et leurs conséquences.
- Comprendre les impacts des incivilités sur le bien-être au travail.
- Connaître le cadre de référence et les droits de chacun.
- Adopter des attitudes individuelles et collectives de prévention.

MIEUX TRAVAILLER
ENSEMBLE

LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING



■ Développer des relations de travail saines et respectueuses

- Développer le respect au travail. [M-S]
- Développer son éthique dans le cadre professionnel. [M-S]
- Respecter le contrat de travail entre liberté et subordination. [S]
- Comprendre la communication bienveillante. [M-S]
- Identifier et réguler ses émotions. [M-S]
- Améliorer son assertivité et défendre ses idées. [M-S]
- Prévenir les incivilités entre collaborateurs. [M-S]
- Identifier ses valeurs personnelles. [M]
- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété. [M-S]
- Appréhender les incivilités entre collaborateurs. [M-S]
- Gérer les conflits. [M-S]

■ Communiquer efficacement pour mieux coopérer

- Maîtriser la communication verbale. [M-S]
- Développer son écoute active. [M-S]
- Comprendre la communication bienveillante. [M-S]
- Améliorer sa collaboration au travail. [M-S]
- Rédiger un mail professionnel efficace. [M-S]

■ Prévenir et gérer les conflits au travail

- Gérer les conflits. [M-S]
- Prévenir les incivilités entre collaborateurs. [M-S]
- Appréhender les incivilités entre collaborateurs. [M-S]
- Comprendre la communication bienveillante. [M-S]
- Gérer ses émotions au travail. [M-S]
- Améliorer son assertivité et défendre ses idées. [M-S]
- Développer sa résilience au travail. [M-S]

■ Prévenir les comportements toxiques et les incivilités au travail

- Prévenir les incivilités entre collaborateurs. [M-S]
- Comprendre les incivilités externes. [M-S]
- Maîtriser les incivilités externes en milieu professionnel. [M-S]
- Découvrir les fondamentaux des RPS. [M-S]
- Promouvoir la QVCT pour prévenir les RPS. [S]



« Je veux transformer les différences
en richesse collective pour
l'entreprise. »

Pack Inclusion & reconnaissance

Pour les managers

Cultiver un climat de travail bienveillant & inclusif (1 jour)

- Instaurer un climat de travail respectueux, bienveillant et sécurisant.
- Piloter l'inclusion, la diversité et l'équité au sein des équipes.
- Identifier et limiter l'impact des biais cognitifs dans les décisions managériales.
- Déployer des pratiques managériales favorables à l'inclusion et à la coopération.

Mieux vivre les différences au travail (1 jour)

- Comprendre les styles relationnels pour mieux manager la diversité.
- Anticiper les chocs de valeurs et prévenir les incompréhensions.
- Valoriser la complémentarité des profils au service de la performance collective.
- Adapter sa communication managériale aux différents profils et situations.

Renforcer le sens du travail & la reconnaissance au quotidien (1 jour)

- Comprendre l'impact de la reconnaissance sur la QVCT et l'engagement.
- Déployer des pratiques de reconnaissance adaptées aux besoins des équipes.
- Donner du sens au travail collectif et aux objectifs partagés.
- Mobiliser des leviers d'engagement durables au-delà de la rémunération.

Pour les salariés

Cultiver un climat de travail bienveillant & inclusif (1 jour)

- Comprendre les principes de bienveillance et de respect au travail.
- Contribuer à un environnement inclusif et équitable.
- Prendre conscience de ses biais et de leurs effets dans les relations professionnelles.
- Adopter des pratiques individuelles favorisant le vivre-ensemble.

Mieux vivre les différences au travail (1 jour)

- Identifier les différents styles relationnels au travail.
- Mieux comprendre les différences de valeurs et de fonctionnements.
- Coopérer efficacement avec des profils variés.
- Ajuster sa communication pour des relations de travail plus fluides.

Renforcer le sens du travail & la reconnaissance au quotidien (1 jour)

- Comprendre le rôle de la reconnaissance dans le bien-être au travail.
- Identifier les différentes formes de reconnaissance au quotidien.
- Se reconnecter au sens de son travail et à la contribution collective.
- S'engager durablement grâce à des leviers non financiers.



MIEUX TRAVAILLER
ENSEMBLE

LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING



Cultiver un climat de travail bienveillant & inclusif

- Comprendre le sexisme. [M-S]
- Découvrir l'égalité femmes/hommes et ses obligations professionnelles. [S]
- Embaucher sans discriminer. [M]
- Embaucher plus facilement grâce au recrutement inclusif. [M]
- Savoir gérer la diversité religieuse en entreprise. [M]
- Progresser dans la QVCT à travers une politique inclusive. [M]

Mieux vivre les différences au travail

- Réussir son management intergénérationnel. [M]
- Manager la génération Z. [M]
- Manager un sénior. [M]
- Comprendre les fondamentaux du christianisme / judaïsme / islam. [M]
- Cultiver son adaptabilité professionnelle. [M-S]

Renforcer le sens du travail & la reconnaissance au quotidien

- Entretenir sa motivation au travail. [M-S]
- Développer la confiance en soi au travail. [M-S]
- Identifier ses valeurs personnelles. [M]
- Aligner ses objectifs personnels et professionnels avec ses valeurs. [M]



« Je me demande comment appliquer des mesures de prévention et de protection adaptées. »

Pour les managers

Identification et évaluation des risques professionnels (1 jour)

- Maîtriser le cadre réglementaire de la santé et sécurité au travail.
- Assumer les obligations de l'employeur en matière de prévention.
- Clarifier les droits et devoirs des salariés en santé-sécurité.
- Mobiliser les acteurs de la prévention et partager les responsabilités.

Principaux risques professionnels (1 jour)

- Identifier les risques physiques liés aux activités professionnelles.
- Évaluer les risques chimiques et biologiques spécifiques aux postes.
- Intégrer les risques psychosociaux (RPS) dans la démarche de prévention.
- Anticiper et gérer les risques spécifiques à l'organisation ou au métier.

Hygiène et comportements addictifs (1 jour)

- Garantir des conditions d'hygiène conformes et protectrices.
- Comprendre les mécanismes des comportements addictifs en milieu professionnel.
- Mettre en place des actions de prévention face aux risques d'addictions.
- Encourager des comportements responsables et sécuritaires au quotidien.

Prévention et mesures de protection (1 jour)

- Appliquer les principes généraux de prévention des risques professionnels.
- Déployer des mesures de prévention organisationnelles efficaces.
- Assurer la mise à disposition et l'usage des équipements de protection.
- Piloter, suivre et évaluer les actions de prévention dans la durée.

Gestes, postures et ergonomie (1 jour)

- Intégrer les fondamentaux de l'ergonomie dans l'organisation du travail.
- Identifier les situations à risques ergonomiques sur les postes.
- Prévenir durablement les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Aménager les postes de travail et accompagner les bonnes pratiques

Pack Risques professionnels & prévention

Pour les salariés

Identification et évaluation des risques professionnels (1 jour)

- Comprendre les bases réglementaires de la santé et sécurité au travail.
- Identifier le rôle et les responsabilités de l'employeur.
- Connaître ses droits et devoirs en tant que salarié.
- S'inscrire dans une démarche collective de prévention des risques.

Principaux risques professionnels (1 jour)

- Reconnaître les risques physiques dans son environnement de travail.
- Comprendre les risques chimiques et biologiques liés à l'activité.
- Identifier les situations à risques psychosociaux.
- Repérer les risques spécifiques et savoir alerter.

Hygiène et comportements addictifs (1 jour)

- Adopter des pratiques d'hygiène adaptées au milieu professionnel.
- Mieux comprendre les comportements addictifs et leurs impacts au travail.
- Prévenir les risques liés aux addictions pour soi et pour les autres.
- Agir de manière responsable pour préserver sa santé et sa sécurité.

Prévention et mesures de protection (1 jour)

- Comprendre les principes de base de la prévention des risques.
- Respecter les mesures de prévention mises en place.
- Utiliser correctement les équipements de protection et la signalisation.
- Participer activement au suivi des actions de prévention.

Gestes, postures et ergonomie (1 jour)

- Adopter les bons gestes et postures au quotidien.
- Repérer les situations à risques ergonomiques.
- Prévenir les TMS par des pratiques adaptées.
- Optimiser son poste de travail grâce aux principes d'ergonomie



ORM

LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING

1/2

Pack Risques professionnels & prévention



■ Identification et évaluation des risques professionnels

- Mettre en place un plan de prévention SST. [M]
- Prévenir les troubles musculosquelettiques. [M-S]
- 📖 Comprendre la charge de travail. [S]

■ Principaux risques professionnels

- Combattre la fatigue physique. [M-S]
- Combattre la fatigue mentale. [M-S]
- Lutter contre la sédentarité au travail. [M-S]
- Prévenir les troubles musculosquelettiques. [M-S]
- Adopter une manutention manuelle sans risque. [M-S]
- Détecter et prévenir le stress. [M-S]
- 📖 Réagir en cas de harcèlement sexuel au travail. [M]
- Comprendre le sexisme. [M-S]
- Combattre l'épuisement professionnel. [M-S]
- Apprendre à gérer le stress et l'anxiété. [M-S]
- 📖 Comprendre comment réagir en cas de harcèlement moral. [M]

■ Hygiène et comportements addictifs

- Respecter les principes d'hygiène des aliments. [S]
- Comprendre l'impact d'une bonne hygiène au quotidien. [M]
- Adopter une hygiène des mains adéquate. [M]
- Comprendre le mécanisme de la dépendance. [S]
- Comprendre les impacts de la dépendance. [M-S]
- Comprendre les impacts de l'usage de psychotropes. [M-S]
- Prévenir les risques liés aux psychotropes. [M]

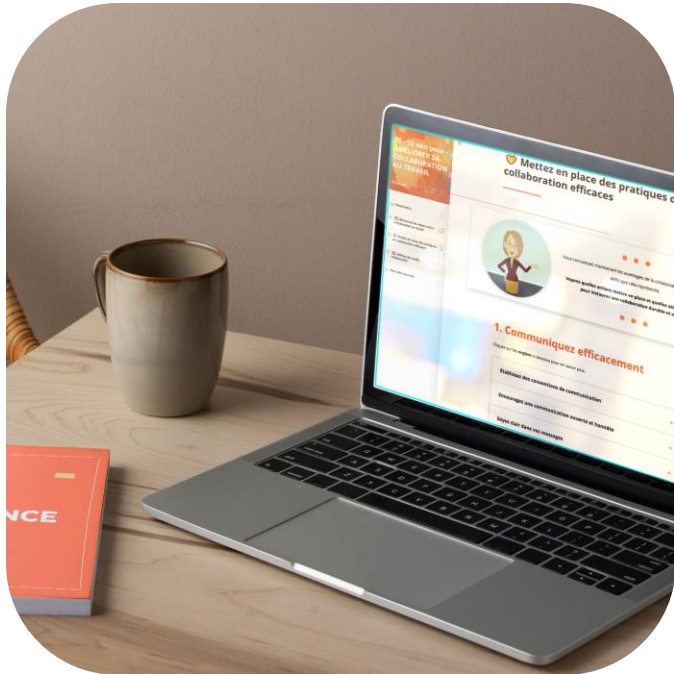
PUBLICS CIBLE : [M-S] : Managers & Salariés [M] : Managers [S] : Salariés

📖 : capsule micro-learning réalisée en partenariat avec La Revue Fiduciaire.

LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING

2/2

Pack Risques professionnels & prévention



■ Prévention et mesures de protection

- Mettre en place un plan de prévention SST. [M]
- Éviter les risques d'incendie en entreprise. [M-S]
- Adopter le bon comportement avant l'arrivée des secours. [M-S]
- 📖 Identifier la réglementation sur la cigarette ou le vapotage. [M]

- Comprendre le mécanisme de compensation du handicap. [M-S]
- 📖 Respecter l'Obligation d'Emploi des Travailleurs Handicapés – OETH. [M]

■ Gestes, postures et ergonomie

- Prévenir les troubles musculosquelettiques. [M-S]
- Adopter une manutention manuelle sans risque. [M-S]
- Lutter contre la sédentarité au travail. [M-S]
- Combattre la fatigue physique. [M-S]

PUBLICS CIBLE : [M-S] : Managers & Salariés.es [M] : Managers [S] : Salariés

📖 : capsule micro-learning réalisée en partenariat avec La Revue Fiduciaire.



« J'ai besoin de faire comprendre les enjeux de la santé et la sécurité au travail. »

Pack Fondations & cadre de la SST

Pour les managers

Fondamentaux de la santé et de la sécurité au travail (1 jour)

- Maîtriser les notions clés de la santé et de la sécurité au travail.
- Mesurer les enjeux de la prévention pour l'organisation et la performance.
- Intégrer les principes généraux de prévention dans l'organisation du travail.
- Développer une culture sécurité par des comportements responsables.

Cadre réglementaire et responsabilités (1 jour)

- Comprendre le cadre réglementaire et les responsabilités en santé-sécurité.
- Piloter la démarche d'identification des risques professionnels.
- Utiliser les méthodes et outils d'évaluation des risques.
- Passer de l'évaluation des risques à l'action de prévention.

Pour les salariés

Fondamentaux de la santé et de la sécurité au travail (1 jour)

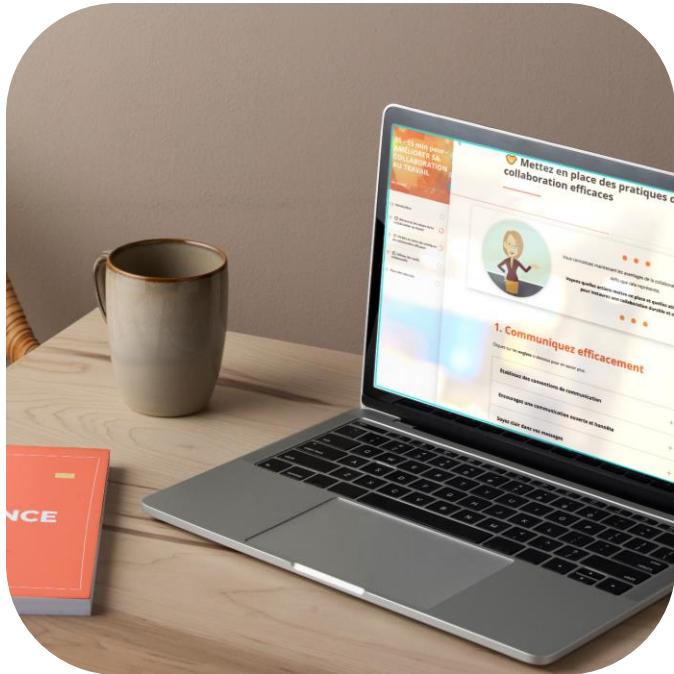
- Comprendre les bases de la santé et de la sécurité au travail.
- Prendre conscience des enjeux de la santé et de la sécurité au travail.
- Appliquer les principes généraux de prévention dans son activité.
- Adopter des comportements responsables pour renforcer la culture sécurité.

Cadre réglementaire et responsabilités (1 jour)

- Comprendre le cadre de référence et les responsabilités de chacun.
- Participer à l'identification des risques professionnels.
- Comprendre les méthodes et outils d'évaluation des risques.
- S'engager dans les actions de prévention au quotidien.



LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING



■ Fondamentaux de la santé et de la sécurité au travail

- Découvrir les fondamentaux des RPS. [M-S]
- Promouvoir la QVCT pour prévenir les RPS. [M]
- Découvrir les fondamentaux de la RSE. [M-S]
- Approfondir les piliers de la RSE. [M-S]
- Développer le respect au travail. [M-S]
- Développer son éthique dans le cadre professionnel. [M-S]
- Prévenir les troubles musculosquelettiques. [M-S]

■ Cadre réglementaire et responsabilités

-  Comprendre les responsabilités du manager. [M]
-  Comprendre le fonctionnement du CSE. [M]
-  Comprendre le fonctionnement du CSE - 50 salariés et plus. [M]
-  Mettre en œuvre une procédure d'alerte. [M]
-  Mettre en place son règlement intérieur. [M]
-  Comprendre la délégation de pouvoir. [M]



« Je veux mieux impliquer les salariés dans la démarche de prévention des risques. »

Pour les managers

Situations d'urgence et conduite à tenir (1 jour)

- Identifier et anticiper les situations d'urgence en milieu professionnel.
- Piloter la gestion des accidents et malaises au travail.
- Adapter la réponse managériale aux situations d'urgence de l'entreprise.
- Structurer la préparation et l'amélioration continue des dispositifs d'urgence..

Accidents du travail et maladies professionnelles (1 jour)

- Maîtriser la déclaration, le suivi des accidents du travail et maladies professionnelles.
- Analyser les accidents et maladies professionnelles pour en comprendre les causes réelles.
- Exploiter les retours d'expérience pour renforcer la prévention et l'organisation du travail.
- Intégrer la notion de presque-accident comme levier managérial de prévention.

Rôle du salarié dans la démarche de prévention (1 jour)

- Encourager et structurer le signalement des situations dangereuses.
- Organiser la remontée d'informations et valoriser les propositions d'amélioration.
- Développer l'implication collective dans la démarche de prévention.
- Faire vivre une culture sécurité et QVCT durable au sein des équipes..

Pack Urgences, accidents & culture sécurité

Pour les salariés

Situations d'urgence et conduite à tenir (1 jour)

- Reconnaître les situations d'urgence au travail et leurs enjeux.
- Adopter les bons réflexes face aux accidents et malaises.
- Comprendre les situations d'urgence propres à son environnement de travail.
- Participer à la préparation et à l'amélioration des pratiques de sécurité.

Accidents du travail et maladies professionnelles (1 jour)

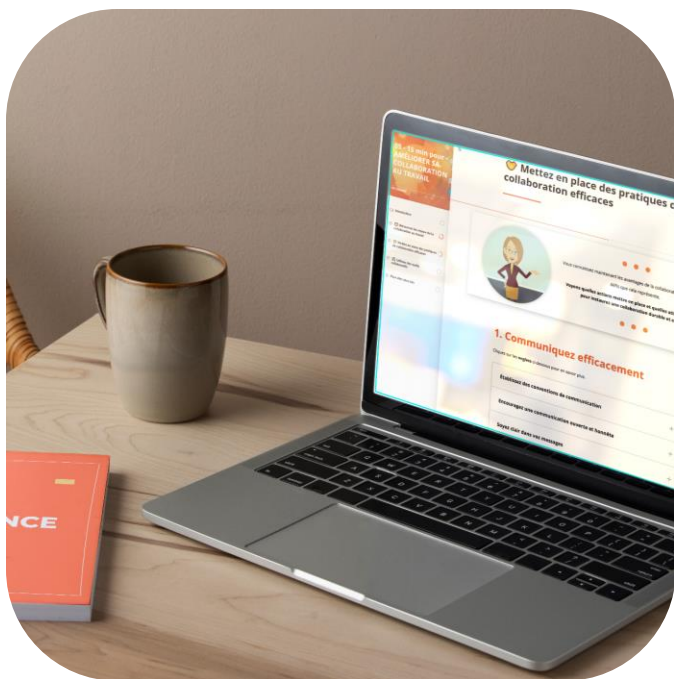
- Comprendre le processus de déclaration des accidents du travail et maladies professionnelles.
- Identifier les causes des accidents et des atteintes à la santé au travail.
- Partager les retours d'expérience pour éviter la répétition des situations à risque.
- Reconnaître et signaler les presque-accidents pour prévenir les accidents graves.

Rôle du salarié dans la démarche de prévention (1 jour)

- Identifier et signaler les situations dangereuses au quotidien.
- Contribuer par ses remontées d'informations et idées d'amélioration.
- S'impliquer individuellement et collectivement dans la prévention.
- Participer activement au développement d'une culture sécurité et bien-être au travail.



LISTE DES CAPSULES MICRO-LEARNING



Situations d'urgence et conduite à tenir

- Éviter les risques d'incendie en entreprise. [M-S]
- Adopter le bon comportement avant l'arrivée des secours. [M-S]
-  Différencier un accident de trajet et de travail. [M]
-  Déclarer un accident de travail. [M]

Accidents du travail et maladies professionnelles

-  Différencier un accident de trajet et de travail. [M]
-  Déclarer un accident de travail. [M]
-  Savoir gérer un arrêt maladie. [M]
-  Réintégrer un salarié après une longue absence. [M]

Rôle du salarié dans la démarche de prévention

- Développer la confiance en soi au travail. [M-S]
- Développer son intelligence émotionnelle. [M-S]
- Identifier et réguler ses émotions. [M-S]
- Développer la résilience au travail.. [M-S]
- Améliorer son assertivité et défendre ses idées. [M-S]
- Développer la connaissance de soi par l'introspection. [M]

UNE PÉDAGOGIE À LA CARTE

« Nous avons déployé des formations en présentiel basées sur *des activités ludopédagogiques*. »



« Nous avons mis en place un parcours blended learning à l'aide de *modules micro-learning*. »



« Grâce à des scénarios immersifs en *réalité virtuelle*, mes collaborateurs expérimentent les bonnes pratiques. »

