

qualisocial

santé | bien être | engagement



CATALOGUE DE FORMATIONS

EN DÉCOUVRIR PLUS





TABLE DES MATIÈRES

3

Formations en
développement personnel

14

Formations à destination
des managers

24

Formations en lien avec la
souffrance au travail

32

Les ateliers

36

Les e-learning

42

Les serious game

45

Les podcasts

47

Les audios de méditation

48

Itinéraires de compétences

51

Nos webinaires

qualisocial



**FORMATIONS EN
DEVELOPPEMENT
PERSONNEL**

Formation : Apprendre à gérer ses émotions et son stress pour gagner en efficacité

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, peinture, audios de méditation
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à identifier ses émotions et les manifestations physiques associées
- Gérer positivement ses émotions et savoir appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations
- Apprendre à utiliser des outils de gestion des émotions
- Apprivoiser les émotions difficiles
- Gagner en sérénité au travail et gérer son stress

Contenu de la formation :

Comprendre ses émotions : Qu'est-ce qu'une émotion? Quelles sont leurs différentes manifestations ? Quels besoins viennent-elles révéler ? *Outils : La roue des émotions, La météo intérieure, Utilisation de peinture pour exprimer ses émotions. La tasse des émotions.*

Reprendre le contrôle sur ses émotions au travail : focus sur les émotions difficiles au travail : mécanismes et déclencheurs. Pratiquer l'acceptation de l'inconfort et de l'incertitude. *Outils : techniques de respiration, cohérence cardiaque, méditation.*

Développer son intelligence émotionnelle : Identifier ses valeurs et ses forces de personnalité. Comprendre et anticiper les réactions émotionnelles de son interlocuteur. Comprendre et gérer les personnalités les plus compliquées. *Outils : tests de psychologie positive, jeu de cartes d'identification des forces, jeux de rôle, écoute active.*

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation : Développer son assertivité dans ses relations de travail

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast, atelier théâtre.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses besoins et ses limites
- Apprendre à dire non pour respecter ses besoins et favoriser bien-être et efficacité
- Repartir avec des techniques de communication efficaces
- Gagner en confiance en soi et en légitimité pour développer un style de communication impactant

Contenu de la formation :

L'assertivité, de quoi parlons-nous ? Définition de l'assertivité et de ses bénéfices au travail. Comprendre les freins qui nous empêchent d'être assertifs.

Apprendre à se connaître pour gagner en confiance et en assertivité : Identifier ses limites, ses valeurs et ses besoins. Identifier ses priorités au travail. Booster sa confiance en soi et sa légitimité. Outils : outil de psychologie positive d'identification des valeurs avec jeu de cartes, matrice d'Eisenhower, exercice d'expression corporelle (danse).

Développer un style de communication affirmé : Apprendre à respecter ses besoins et limites en termes de charge de travail en disant "non". Apprendre des techniques de communication impactantes et efficaces. Outils : jeux de rôle, atelier théâtre, apprentissage de la méthode ACCEPT, la méthode ERIC, le feedback constructif.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation : Communiquer efficacement dans les relations interpersonnelles au travail

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, atelier théâtre.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Maîtriser différentes techniques de communication pour augmenter son efficacité*
- *Gagner en confiance au travail*
- *Pouvoir adapter son style de communication à son interlocuteur*
- *Développer une communication authentique et constructive*

Contenu de la formation :

Comprendre les clés d'une communication efficace : Apprendre à se connaître pour apprendre à mieux communiquer. Comprendre comment les autres nous perçoivent. Identifier les différents styles de communication. Comprendre l'importance de la communication non-verbale. *Outils: grille des styles de communication, la communication infra-verbale/non-verbale.*

Gagner en confiance dans sa communication : Identifier ses forces et ressources. Apprendre à se positionner dans les relations interpersonnelles. Utiliser son corps pour communiquer et se sentir plus confiant (postures). Comprendre la signification des choix vestimentaires. Gérer son stress pour la prise de parole en public. *Outils : carte des forces, exercices de théâtre, exercices de postures corporelles.*

Apprendre à maîtriser des outils et stratégies de communication : Se familiariser avec la Communication Non-Verbale, l'outil DISC et la méthode ACCEPT. Apprendre à pratiquer le feedback constructif.

Formation : Renforcer sa confiance en soi

- Durée : 1 ou 2 journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, caméra, théâtre
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Renforcer sa confiance en soi dans son environnement personnel et professionnel
- Mieux se connaître
- Assumer ses choix et prises de positions

La formation commence et termine par une court vidéo filmée de chaque participant réalisant un pitch. Les vidéos sont ensuite analysées pour mettre en lumière les points positifs et les axes d'améliorer.

Contenu de la formation :

Prendre conscience de sa valeur : Définition de la confiance et de l'estime de soi. Explorer les 3 dimensions de la confiance en moi, en l'autre et dans la vie. Atelier pour lister ses réalisations personnelles, travail sur les croyances personnelles. Identifier, dépasser et utiliser ses émotions. (roue des émotions Qualisocial)

Mieux se connaître : Découvrir plus en détails sa personnalité (outil de diagnostic de Johari), comment s'appuyer sur ses émotions et sa posture pour renforcer sa confiance en soi.

Développer un style de communication affirmé : Apprendre à respecter ses besoins et limites en termes de charge de travail en disant "non". Apprendre des techniques de communication impactantes et efficaces. Travailler sa posture corporelle. Outils : jeux de rôle, atelier théâtre, apprentissage de la méthode ACCEPT, la méthode ERIC, le feedback constructif.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation : Développer son intelligence émotionnelle

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, atelier théâtre.
- Conseillé en présentiel mais possible en distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Visée d'exploration, première approche de l'intelligence émotionnelle
- Développer une bonne conscience émotionnelle
- Acquérir des clés de gestion des émotions
- Améliorer sa communication émotionnelle
- Transformer les émotions difficiles en facteurs de réussite

Contenu de la formation :

Développer sa conscience émotionnelle : Découvrir quelles sont les émotions, leurs rôle et naissance. Exercice en sous-groupes de définition des émotions puis partage en grand groupe. Jeu de construction corporelle pour la définition de l'intelligence émotionnelle.

Se positionner face à ses émotions : Test autour des différentes compétences liées à l'intelligence émotionnelle pour voir comment se positionner.

Faire de ses émotions une force : Jeu en sous-équipes pour apprendre comment faire face à ses émotions. Jeu permettant d'observer comment la performance d'un collectif peut s'améliorer si les gens collaborent. Travail sur les facteurs clés de succès.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement (coaching somatique) pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation : Développer son bien-être grâce à la psychologie positive

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Comprendre comment la psychologie positive peut influencer son niveau de bien-être*
- *Identifier ses ressources, forces et valeur pour avoir des leviers d'amélioration de son niveau de bien-être*
- *Avoir des outils concrets de psychologie positive à mettre en place en quotidien*
- *S'inscrire dans une logique d'évolution et d'épanouissement*

Contenu de la formation :

Identifier ses ressources, forces et valeurs : Par le biais d'outils et tests issus de la psychologie positive, travail sur ses forces de caractère et ses valeurs. Apprendre comment vivre en adéquation avec ses forces et valeurs. Connaître les différents types de mindset et comprendre comment tendre vers un "Growth Mindset". *Outils : exercice des forces et valeurs, jeux de cartes.*

Le modèle PERMA pour développer son bien-être : Introduction au modèle PERMA et apprentissage d'actions permettant d'aller dans ce sens pour vivre une vie plus épanouie. *Outils : échanges en binômes.*

Techniques de psychologie positive pour augmenter son bien-être : Introduction à la pleine conscience. L'expérimentation de la gratitude. Le capital psychologique. Booster sa motivation.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement (coaching somatique) pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation : Mieux gérer son temps et ses priorités

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Utiliser son temps en fonction de ses priorités*
- *Savoir hiérarchiser les tâches prioritaires*
- *Choisir la bonne organisation pour gagner en productivité et efficacité*
- Comprendre et écouter au mieux ses besoins
- Savoir fixer des limites

Contenu de la formation :

Analyser la gestion de son temps et de ses priorités : Identifier son rapport au temps. Analyser son environnement pour observer ses freins, interruptions, et leviers d'inefficacité.

S'organiser pour gagner en efficacité : hiérarchiser les tâches en fonction de leur urgence, apprendre à prioriser (Matrice d'Eisenhower). Définir des moments de disponibilité et d'indisponibilité. Apprendre à dire non pour ne pas se rajouter trop de charge de travail lorsque c'est possible (méthode ACCEPT). Connaître et choisir des outils efficaces et adaptés, apprendre des méthodes de classement. Utiliser des techniques de pleine conscience pour gérer son stress et se re-centrer.

Maîtriser l'art de la délégation : Maîtriser les 4 perversions de la délégation pour ne pas tomber dans le piège. Identifier des personnes ressources à qui déléguer certaines tâches. Jeu de rôle pour s'entraîner à déléguer.

Formation : Développer son écoute active

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les différentes techniques d'entretien propres à l'écoute active
- Savoir se mettre dans une posture d'écoute active
- Comprendre le rôle des silences et des non-dits
- Développer ses capacités d'écoute

Contenu de la formation :

Les bases de l'écoute active : Comprendre l'importance de l'écoute active dans les relations interpersonnelles.

Les outils propres à l'écoute active : la reformulation, le questionnement, l'usage du silence, la confrontation, la provocation. Savoir analyser la communication non verbale. Outils : la grille de la communication non verbale. Jeu de rôle pour mettre en pratique les différentes techniques.

L'écoute active face aux tensions/conflits : Savoir utiliser l'écoute active dans des situations de conflits, de tensions, de crises. Maîtriser les différentes étapes d'un entretien. Pouvoir adapter son écoute et ses relances à son interlocuteur. Adapter sa posture. Outils : jeu de rôle, exercices corporels de posture.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement (coaching somatique) pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

qualisocial



FORMATIONS A DESTINATION DES MANAGERS

Formation Managers : Prévenir les RPS au sein de son équipe

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, mises en situation
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce que sont les RPS et leurs conséquences
- Détecter les signaux faibles d'un collaborateur en souffrance et l'orienter vers les ressources dédiées (internes et/ou externes)
- Identifier les principes d'une démarche de prévention efficace et durable
- Savoir traiter une situation présentant des risques
- Devenir une ressource et être identifiée comme telle par son équipe
- Appréhender les moyens d'actions et les bonnes pratiques managériales du quotidien

Contenu de la formation :

A partir d'un quizz interactif : Appréhender les risques psychosociaux en tant que manager

- Compréhension de l'émergence d'une situation à risque
- Repérage des signaux de détection
- Développement de la notion de « facteurs de risque et facteurs de protection »
- Cadre réglementaire, obligations de l'employeur et acteurs internes relais de la prévention
- Quels moyens d'actions en tant que manager ?

Boîte à outils du manager pour prévenir l'apparition de troubles psychosociaux au sein de son équipe et mises en pratique en sous-groupes à partir de situations vécues spécifiques au secteur

- les 4 dimensions du travail
- méthode des 4S
- écoute active

Introduction aux techniques d'écoute active pour accueillir et communiquer efficacement avec un collaborateur en souffrance

Formation Managers : Gérer les tensions au sein de son équipe

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, mises en situation
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les signaux d'alerte de tensions/conflits
- Maîtriser des techniques de médiation en cas de conflits
- Connaître les comportements à éviter pour ne pas envenimer les tensions
- Savoir se situer dans son cercle d'influence pour comprendre ses leviers d'actions

Contenu de la formation :

Les tensions au sein d'une équipe : Pouvoir différencier les situations de tensions, de crise, de conflit. Connaître les signaux d'alerte d'une situation de tensions. Savoir identifier les causes des tensions et les besoins sous-jacents. Introduction à la communication non-verbale pour mieux comprendre ses interlocuteurs. *Outils : réflexion en sous-équipes, grille de la communication non-verbale.*

Avoir confiance en sa position de manager : Gagner en assertivité au travail. Asseoir sa légitimité en tant que manager dans ses relations interpersonnelles. *Outils : Exercices de postures corporelles pour gagner en confiance.*

Techniques efficaces de gestion de conflits : Apprendre à communiquer de façon non-violente (CNV). Apprendre à réaliser des feedbacks constructifs. La méthode ERIC. Utiliser la communication non-verbale pour apaiser les tensions. Apprendre à utiliser l'écoute active, la reformulation et le reflet émotionnel. *Outils : jeux de rôles.*

Formation Managers : Prévenir le harcèlement au sein de son équipe

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, quizz et vidéos harcèlement, mises en situation.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les définitions légales du harcèlement au travail
- Distinguer une situation qui relève de l'agissement sexiste, du harcèlement sexuel, de l'agression sexuelle, et du harcèlement moral
- Savoir identifier une situation à risque au sein de son équipe et la prendre en charge efficacement
- Savoir se prémunir du harcèlement en tant que manager

Contenu de la formation :

Apprendre à distinguer le harcèlement, agissements sexistes et les agressions : Le harcèlement sexuel et les agissements sexistes. Le harcèlement moral. Relier les faits aux sanctions encourues. Outil : quizz interactif qui teste ses connaissances en matière de harcèlement : questions, vidéos, exemples. Etudes de cas.

Conséquences du harcèlement : impacts psychiques et physique du harcèlement moral et sexuel. Outils: exercices de réflexion en sous-groupes.

Identifier une situation à risque et la prendre en charge : Comment identifier une situation à risque en tant que manager ? Comment réagir en tant que manager ? Vers quelles ressources se tourner ? Mises en situation sur des cas issus des secteurs bancaires et publics, rappel des ressources

Manager/Harceleur : Comment s'en prémunir ? Comment modifier ses pratiques et s'orienter vers un management bienveillant -Outil : Jeux de rôles issues de situations fréquentes.

Formation managers : Gérer ses émotions et son stress dans le management

- Durée : 1 journée
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, peinture, audios de méditation
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à identifier ses émotions et les manifestations physiques associées
- Gérer positivement ses émotions et savoir appliquer l'intelligence des émotions dans son management
- Apprendre à utiliser des outils de gestion des émotions et à les transmettre à son équipe
- Gagner en sérénité au travail
- Gérer son stress

Contenu de la formation :

Comprendre ses émotions : Qu'est-ce qu'une émotion? Quelles sont leurs différentes manifestations ? Quels besoins viennent-elles révéler ? Outils : La roue des émotions, La météo intérieure, Utilisation de peinture pour exprimer ses émotions. La tasse des émotions.

Reprendre le contrôle sur ses émotions au travail : Focus sur les émotions difficiles au travail : mécanismes et déclencheurs. Pratiquer l'acceptation de l'inconfort et de l'incertitude. Outils : techniques de respiration, cohérence cardiaque, méditation.

Développer son intelligence émotionnelle : Identifier ses valeurs et ses forces de personnalité. Comprendre et anticiper les réactions émotionnelles de son interlocuteur. Comprendre et gérer les personnalités les plus compliquées. Outils : tests de psychologie positive, jeu de cartes, jeux de rôles, écoute active.

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation managers : Apprendre à manager avec le télétravail

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Comprendre les impacts et les enjeux liés au travail à distance*
- *Identifier ses pratiques managériales actuelles et les axes d'amélioration*
- *Avoir des outils et des clés concrètes pour manager efficacement à distance*

Contenu de la formation :

Enjeux et impacts du travail à distance : Les conséquences du travail à distance sur la santé mentale des collaborateurs. La communication à distance. Les enjeux du management à distance. *Outils : réflexion en sous groupe.*

Adapter son mode d'organisation pour mieux manager à distance : Hiérarchiser et prioriser les tâches qui peuvent être effectuées à distance. Se fixer des temps dédiés pour communiquer avec ses collaborateurs. Prendre soin de soi et trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle. *Outils: cohérence cardiaque*

Animer efficacement une équipe à distance : Privilégier les feedbacks par oral et non par écrit. Apprendre à faire des feedbacks efficaces et empathiques. Maîtriser les outils de communication adaptés. Apprendre à coordonner le travail à distance. *Outils : jeux de rôle pour s'entraîner à faire des feedbacks constructifs.*

Formation managers : Prévention et gestion des conduites addictives

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le phénomène d'addictions et les risques associés
- Savoir déceler des comportements addictifs
- Prévenir les comportements addictifs et accompagner les collaborateurs en situation de dépendance

Contenu de la formation :

Les conduites addictives, de quoi parlons-nous ? : Définition d'une addiction et des différents types de conduites addictives. Impacts et conséquences d'une addiction sur l'individu. Symptômes émotionnels, comportementaux et cognitifs. Comprendre le mécanisme mis en œuvre dans le processus de l'addiction. *Outils : études de cas.*

Addiction et travail : Savoir déceler les signes révélateurs de conduites addictives. Comprendre l'impact de l'addiction sur le bien-être et le travail. Télétravail et conduites addictives. Le droit en matière de conduites addictives au travail. *Outils : jeux de rôle.*

Agir face aux conduites addictives : Comprendre le comportement à adopter face à un salarié présentant des conduites addictives. Identifier les relais et les ressources sur lesquelles s'appuyer pour gérer et prévenir les conduites addictives. Comprendre le discours à adopter et prendre conscience de ses limites en termes d'intervention.

Formation managers : Favoriser le bien-être des travailleurs en situation de handicap

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast,
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Sensibilisation au handicap
- Être en mesure d'intégrer et d'accompagner au mieux le travailleur en situation de handicap
- Maîtriser l'environnement du handicap au travail
- Maîtriser la politique handicap

Contenu de la formation :

Comprendre le handicap et son environnement : Qu'est-ce que le handicap ? Les différentes formes de handicap. Les préjugés et les à priori. La réglementation autour du handicap en France. La non-discrimination. *Outils : travaux de réflexion en sous-groupes*

Accueillir et intégrer les personnes en situation de handicap en entreprise : Maîtriser les fondamentaux de la communication verbale et non-verbale pour agir de manière naturelle avec les personnes en situation de handicap. Comprendre les mots à éviter. Zoom sur la relation d'aide. *Outils : grille de signification du langage non-verbal. Exercices de mouvements corporels et de vocalisations. Jeux de rôles.*

Accompagnement de carrière et gestion des compétences des travailleurs en situation de handicap : Apprendre à mener un entretien avec un travailleur handicapé. Le bilan et l'évaluation de compétences au regard du handicap.

Formation managers : Apprendre à manager efficacement

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast, atelier théâtre.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Maîtriser les bases du management
- Communiquer efficacement avec son équipe
- Incarner une posture de manager-coach
- Avoir à sa disposition une boîte à outils de management

Contenu de la formation :

Les bases du management : Comprendre la posture de manager et les différents styles de management qui existent. Maîtriser les techniques de base du management.

S'affirmer dans sa posture de manager : Apprendre à adapter sa posture corporelle. Développer son assertivité et apprendre à dire non. Propositions de cas concrets, mise en sous-groupes pour réfléchir puis feedbacks avec l'ensemble du groupe. Apprentissage de feedbacks constructifs (atelier théâtre).

Temps d'inclusion : utilisation du mouvement (coaching somatique) pour favoriser la cohésion du groupe et son implication dans la formation.

Formation managers : Gérer un évènement traumatique

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les effets du stress post-traumatique
- Savoir adopter les comportements pour soutenir les individus touchés
- Adopter les bons comportements pour soutenir les individus touchés
- Connaître les relais internes et externes pour orienter un collaborateur en difficulté

Contenu de la formation :

Comprendre le stress post-traumatique : Qu'est-ce qu'un traumatisme ? Les symptômes d'un état de stress post-traumatique au niveau émotionnel, cognitif et comportemental. *Outils : études de cas*

Agir à la suite d'un évènement traumatique : Les comportements à éviter à la suite d'un évènement traumatique. Connaître les réactions fréquentes. Comprendre les principes d'intervention pouvant être mis en œuvre. Comprendre son rôle et ses limites. Identifier les relais sur qui s'appuyer.

Prévenir les symptômes consécutifs à un évènement traumatique : Mettre en place un espace sécurisant. Utiliser l'écoute active pour soutenir les salariés. Connaître des techniques d'entretien pour se montrer à l'écoute et soutenant. Savoir adapter son comportement en fonction des différentes réactions des interlocuteurs (sidération, agitation...). *Outils : jeux de rôle.*

Formation Manager : Gérer les incivilités et agressions

- Durée : 0.5 jour
- Horaires : 9h-12h30
- Matériel : Beekast - VR
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *avoir réagir à une situation en tant que manager victime*
- *Intégrer les notions d'incivilités dans l'accueil des nouveaux collaborateurs*
- *Agir auprès d'un collaborateur à la suite d'un événement traumatique*
- *Ré-accueillir un collaborateur absent à cause d'un traumatisme vécu*

Contenu de la formation :

Prévenir les incivilités dans son équipe

- *Partage d'expérience et de bonnes pratiques entre managers*
- *L'intégration de la notion d'incivilité dans l'accueil des nouveaux collaborateurs au sein de son équipe*
 - *Outils de réflexion en sous-groupes et debriefing collectif*

Gérer les incivilités : cas du manager victime et du manager en tant que gestionnaire des conflits

- *Partage d'expérience et de bonnes pratiques entre managers : impact sur l'équipe lorsque le manager est victime, manière de gérer les conflits*
 - *Outils de réflexion en sous-groupes et debriefing collectif*

Accompagner un conseiller victime d'agression (à chaud et à froid)

- *Agir à la suite d'une incivilité : Comprendre les principes d'intervention pouvant être mis en œuvre. Comprendre son rôle et ses limites. Identifier les relais sur qui s'appuyer. Prendre contact avec sa hiérarchie*
- *Accompagner le collaborateur dans la durée : réaccueillir le collaborateur absent, établir un suivi, permettre une écoute du vécu du collaborateur*
 - *Etude de cas et mises en situation en sous-groupes (jeux de rôles).*

Formation : Bien communiquer en situation complexe

- Durée : 1 jour
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast
- Distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Savoir préparer un entretien difficile*
- *Maîtriser les bonnes techniques de communication pour mener un entretien difficile*
- *Adapter sa posture à son interlocuteur*

Contenu de la formation :

Préparer un entretien difficile : Définir et analyser précisément la situation : problématiques, enjeux, solutions. Recueillir un maximum d'informations. Lister les grands points à aborder au cours de l'entretien. Définir un cadre clair pour mener l'entretien dans de bonnes conditions. Savoir clore un entretien difficile. Gérer son stress avant l'entretien. *Outils: cohérence cardiaque.*

Adopter une posture adéquate : Se familiariser avec la communication non-verbale et l'expression par le corps pour trouver une posture juste. Maîtriser l'écoute active pour adopter une posture neutre et empathique. *Outils : grille de communication non-verbale, écoute active.*

Communiquer de manière efficace et empathique : Apprentissage de la communication non-verbale. Apprendre des techniques de reformulation. Maîtriser l'art du feedback. Développer son assertivité pour parvenir à maintenir le cadre. Adapter son style de communication à la personne en face grâce à l'outil DISC. *Outils: CNV, feedbacks, reformulations, assertivité.*

Formation : Pratique du co-développement pour le manager

- Durée : 3 x 3 heures
- Horaires : 9h-12h
- Matériel : Beekast
- Présentiel et Distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Maîtriser les principes du co-développement*
- *S'appuyer sur l'intelligence collective pour faire progresser ses techniques managériales*
- *S'appuyer sur le partage entre pairs pour prendre du recul sur une situation*

Contenu de la formation :

Qu'est-ce que le co-développement ? : Définition et grands principes du co-développement. Le cadre du co-développement.

Participer au co-développement : Les grands temps forts d'une séance de co-développement. La posture à adopter lors d'une séance de co-développement. Apprentissage de l'écoute active et de la communication non-violente pour accueillir la parole et exprimer ses besoins. Outils : écoute active, CNV.

S'adapter et s'appuyer sur la force du groupe : S'appuyer sur le collectif pour trouver du soutien et une certaine prise de recul. Tisser du lien avec les autres participants. Apprendre à partager et recevoir des solutions.

qualisocial



**FORMATIONS EN LIEN
AVEC LA SOUFFRANCE
AU TRAVAIL**

Formation : Prévenir la souffrance au travail

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Format : Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs conséquences sur les individus et l'organisation*
- *Identifier les situations à risque et s'appuyer sur les ressources en interne pour y répondre*
- *Mettre en application la prévention des risques psychosociaux dans le quotidien de chacun*

Contenu de la formation :

Savoir identifier les facteurs de RPS, leurs conséquences sur les individus et l'organisation : Les manifestations des risques psychosociaux, le cadre juridique. Les mécanismes du stress, le burn-out, le brown-out. Le harcèlement moral et sexuel. *Outils* : quizz, études de cas, méthode Vittoz, rédaction d'une lettre à soi-même renvoyée 6 mois après.

Les ressources sur lesquelles s'appuyer en cas de détection de facteurs de RPS : S'appuyer sur le service des Ressources Humaines. Les différents relais sur qui s'appuyer. Les ressources disponibles. *Outil*: réflexion en sous-groupes.

Prévenir les risques psychosociaux en développant la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) : Pratiquer l'écoute active. Se familiariser avec la Communication Non-Violente (CNV). Avoir à sa disposition des outils de relaxation. Apprendre à gérer la charge de travail avec la matrice d'Eisenhower. Apprendre à poser des limites et à dire non avec la méthode ACCEPT.

Formation : Prévenir les Risques Psychosociaux (RPS)

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, quizz
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Comprendre les signaux faibles d'alerte de collaborateurs en souffrance*
- *S'appuyer sur les relais pour mieux détecter les collaborateurs en souffrance*
- *Les bonnes pratiques d'organisation du travail à distance*

Contenu de la formation :

Identifier les signes de souffrance au travail : Focus sur les signes émotionnels, physiques, comportementaux, cognitifs, et les signes au niveau de la performance. Définition du stress et du burn-out. Procédures à suivre si le travailleur identifie des signaux de stress/de burn-out. Identification des facteurs de risque psychosociaux et des facteurs de protection. *Outils : nuages de mots, travail en sous-groupes pour définir les signes de souffrance qu'ils ont déjà pu identifier dans leur entourage de travail.*

Les ressources sur lesquelles s'appuyer face à une situation de souffrance au travail : S'appuyer sur le service RH et les différents relais. Les ressources disponibles.

Solutions visant à prévenir la souffrance au travail : L'importance de la communication. Développer son assertivité et apprendre à dire non. Exercices pour gérer son stress. Pratiques pour prévenir la souffrance quand on travaille à distance. *Outils : méthode ACCEPT pour l'assertivité, la respiration*

Formation : Prévention du harcèlement moral et sexuel

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, quizz et vidéos harcèlement.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les définitions légales du harcèlement au travail
- Distinguer une situation qui relève de l'agissement sexiste, du harcèlement sexuel, de l'agression sexuelle, et du harcèlement moral
- Savoir identifier une situation à risque et la signaler au bon interlocuteur en tant que victime ou témoin

Contenu de la formation :

Apprendre à distinguer le harcèlement, agissements sexistes et les agressions : Le harcèlement sexuel et les agissements sexistes. Le harcèlement moral. Relier les faits aux sanctions encourues. Outil : quizz interactif qui teste ses connaissances en matière de harcèlement : questions, vidéos, exemples. Etudes de cas.

Conséquences du harcèlement : impacts psychiques et physique du harcèlement moral et sexuel. Outils: exercices de réflexion en sous-groupes.

Identifier une situation à risque et agir : Comment identifier une situation à risque ? Que faire si l'on identifie une situation à risque ? Vers qui se tourner ? Les relais et ressources sur qui s'appuyer. Comment continuer les relations de travail ?

Formation : Concilier vie professionnelle et vie personnelle

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à gérer son temps pour être plus efficace
- Maîtriser l'art de la priorisation
- Apprendre à se concentrer à 100% sur son travail ou ses activités personnelles
- S'autoriser à réussir personnellement et professionnellement

Contenu de la formation :

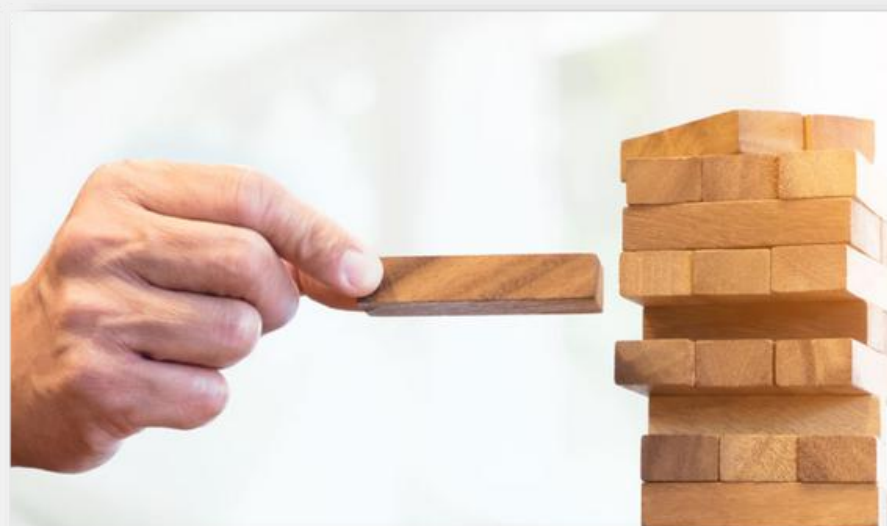
Apprendre à organiser son temps : Maîtriser l'art de la planification. Hiérarchiser l'urgence de ses tâches à accomplir pour prioriser : matrice d'Eisenhower. Instaurer une routine. Se fixer des horaires fixes. Organiser son temps en télétravail. Ne pas faire déborder le perso dans le pro et le pro dans le perso.

S'investir pleinement dans chacune de ses activités : Importance de ne pas faire plusieurs tâches (pro et perso) en même temps pour sa santé mentale et son efficacité. L'importance de faire des pauses et des mouvements corporels. *Outils: Exercices pour développer ses capacités d'attention et de concentration. Mouvements corporels. Outils d'ancrage.*

S'affirmer dans son mode d'organisation : Apprendre à exprimer son mode d'organisation, apprendre à dire non et à développer son assertivité. *Outils : méthode ACCEPT.*

Formation : Prévention des RPS en contexte de restructuration

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast, quizz
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs conséquences sur les individus et l'organisation
- Identifier les situations à risque et s'appuyer sur les ressources en interne pour y répondre
- Mettre en application la prévention des risques psychosociaux dans le quotidien de chacun

Contenu de la formation :

Les facteurs de RPS en contexte de restructuration, leurs conséquences sur les individus et l'organisation : S'adapter au changement : la restructuration. L'impact du changement au niveau organisationnel et individuel. Les manifestations des risques psychosociaux, le cadre juridique. Les mécanismes du stress, le burn-out, le brown-out. Le harcèlement moral et sexuel. *Outils : quizz sur les RPS, étude de cas, la méthode Vittoz, rédaction d'une lettre à soi.*

Les ressources sur lesquelles s'appuyer en cas de détection de facteurs de RPS en contexte de restructuration : Se tourner vers le service RH. Les différents relais sur qui s'appuyer. Les ressources disponibles. *Outil: exercice : demander aux participants vers qui ils se tourneraient automatiquement.*

Agir sur les risques psychosociaux dans un contexte de restructuration : Pratiquer l'écoute active. Se familiariser avec la CNV. Avoir à sa disposition des outils de relaxation. Apprendre à gérer la charge de travail. Apprendre à poser des limites et à dire non avec la méthode ACCEPT.

Formation : Gestion des incivilités et agressions

- Durée : 1 journée ou 2 demi-journées
- Horaires : 9h-17h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Partager votre expérience et acquérir un langage commun*
- *Identifier les leviers de l'anticipation et de la prévention des incivilités et des agressions*
- *Vous outiller pour désamorcer une agression au moment où elle se produit*
- *Connaître les procédures et vos responsabilités*

Contenu de la formation :

Comprendre les mécanismes et intervenir : Que sont les incivilités ? Les mécanismes ? Les différents types de violence. *Outils: réflexion en sous-groupes*

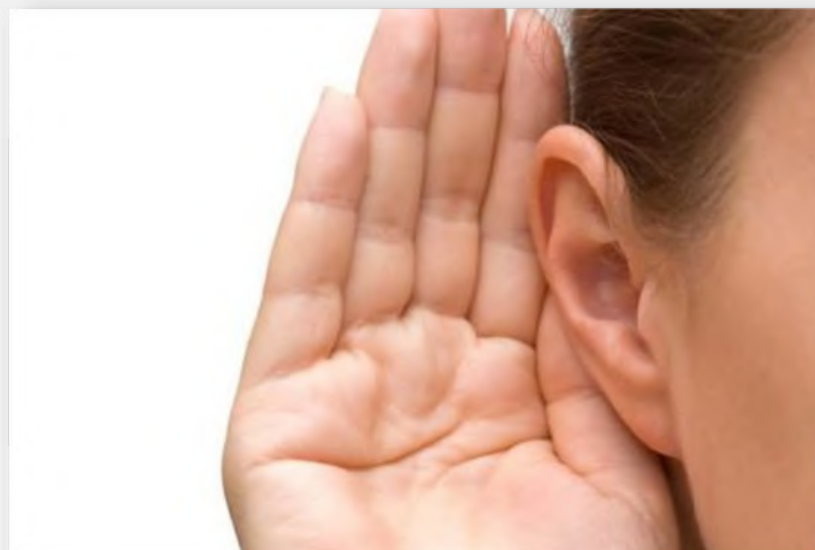
Accompagner un conseiller lors d'une agression : Apprendre à éviter d'entrer dans le triangle dramatique (triangle de Karpman). Travailler sur les émotions. La communication non-violente pour désamorcer le conflit. La méthode ERIC pour communiquer efficacement. *outils : roue des émotions, CNV, méthode ERIC. Jeux de rôles.*

Agir face aux incivilités : Les violences comme risque psychosocial. Le rôle du directeur d'agence. les ressources sur lesquelles s'appuyer.

Outils de gestion du stress : La cohérence cardiaque. L'ancrage. Relaxation par le corps: technique de Jacobson, le nœud de Cook, le point d'urgence.

Formation : S'entraîner à l'écoute active

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Maîtriser la posture et les techniques propres à l'écoute active*
- *Pouvoir dialoguer de manière authentique*
- *Favoriser le dialogue et la confiance dans ses relations*
- *Comprendre le langage non-verbal*

Contenu de la formation :

L'écoute active et ses bénéfices : Définition de l'écoute active et de ses différentes techniques. Contextes et exemples de situations dans lesquelles utiliser l'écoute active. *Outils: réflexion en sous-groupes.*

Maîtriser les outils de l'écoute active : La posture à incarner. La reformulation, le questionnement, le reflet émotionnel, l'usage des silences, les non-dits. Le langage non-verbal. *Outils : jeux de rôle pour s'entraîner à pratiquer l'écoute active. Grille de signification du langage non-verbal.*

L'écoute active au service d'une communication efficace : Les étapes d'un entretien en face à face. L'écoute active dans le cas de conflits et situations dégradées. S'adapter à diverses situations. Maîtriser des techniques de pleine conscience pour se recentrer pendant les entretiens. *Outils: jeux de rôle, outils de pleine conscience.*

qualisocial



**LES ATELIERS
QUALISOCIAL**

Atelier : Apprendre à vulgariser des contenus techniques

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Conseillé en présentiel mais possible en distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Maîtriser des techniques de vulgarisation*
- *Choisir les bons mots et les bons exemples*
- *Être en capacité d'expliquer de manière compréhensible et pédagogique des termes techniques à son interlocuteur*

Contenu de l'atelier :

Comprendre les règles de construction d'un message : Identifier la cible et l'objectif de son message, apprendre à hiérarchiser l'information, organiser le contenu. Utiliser l'argumentaire comme socle.

Apprendre à adapter son message à son interlocuteur : Discerner l'essentiel du superflu. Transformer des éléments techniques en un langage structuré, clair, précis. Simplifier pour être mieux compris. Minimiser l'emploi de jargon technique.

Outils:

- Tour de table et échanges avec les participants, qui doivent expliquer en deux minutes leur métier pour arriver à une description claire, concise, précise.
- Atelier individuel : Comparer un article technique spécialisé et sa vulgarisation. S'entraîner à résumer un article technique aux autres participants, par deux.

Atelier : Prévenir et gérer les conduites addictives

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le phénomène d'addictions et les risques associés
- Savoir déceler des comportements addictifs
- Prévenir les comportements addictifs et accompagner les collaborateurs en situation de dépendance

Contenu de l'atelier :

Les conduites addictives, de quoi parlons-nous ? : Définition d'une addiction et des différents types de conduites addictives. Impacts et conséquences d'une addiction sur l'individu. Symptômes émotionnels, comportementaux et cognitifs.

Addiction et travail : Savoir déceler les signes révélateurs de conduites addictives. Comprendre l'impact de l'addiction sur le bien-être et le travail. Télétravail et conduites addictives. Le droit en matière de conduites addictives au travail. *Outils : jeux de rôle.*

Agir face aux conduites addictives : Comprendre le comportement à adopter face à un salarié présentant des conduites addictives. Identifier les relais et les ressources sur lesquelles s'appuyer pour gérer et prévenir les conduites addictives. Comprendre le discours à adopter et prendre conscience de ses limites en termes d'intervention.

Atelier : Gestion de carrières

- Durée : 1 demi-journée
- Horaires : 9h-13h
- Matériel : Beekast.
- Conseillé en présentiel mais possible en distanciel



Objectifs pédagogiques :

- *Avoir les clés pour optimiser la gestion des compétences et la mobilité interne*
- *Connaître les actions à mettre en place pour une bonne gestion de carrières*

Contenu de l'atelier :

Enjeux de la gestion de carrières : Qu'est-ce que la gestion des carrières ? - La gestion des carrières, comme enjeu d'attractivité et de rétention des talents. L'importance d'une bonne gestion des carrières pour le bien-être et la productivité des collaborateurs. *Outils : réflexion en sous-groupes.*

Assurer une bonne politique de gestion de carrières : Savoir identifier les potentiels talents. Maîtriser les outils de gestion de compétences. Connaître les différents types de mobilités et la politique de mobilité interne. Entretenir la motivation et l'employabilité des seniors. Mener un entretien professionnel. *Outil : utilisation d'un outil de gestion des compétences comme exemple. Jeux de rôle d'entretiens professionnels.*

qualisocial



LES CONFÉRENCES

Conférence : Agir pour la prévention des Risques Psychosociaux

- Durée : 2 heures
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

1. Développer vos connaissances sur les Risques Psychosociaux
2. Être en mesure d'identifier les facteurs de risque nécessitant une attention particulière
3. Identifier les facteurs de protection permettant de prévenir les troubles psychosociaux

Contenu de la conférence :

Enjeux sociétaux concernant les RPS

- Mise en lien entre le contexte actuel et les RPS
- Les enjeux de la prévention des RPS

Les troubles psychosociaux

- Les risques psychosociaux, de quoi parlons-nous ?
- Zoom sur le stress
- Les tendances anxieuses et dépressives
- Le burn-out

Facteurs de risque et de protection

- Les facteurs de risque
- Les facteurs de protection

Cadre et obligations légales

- Cadre légal encadrant les RPS
- Les documentations : le DUERP et le PAPRIPACT

Conférence : Prévenir le harcèlement au travail

- Durée : 2h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Connaître les définitions légales du harcèlement au travail
- Distinguer une situation qui relève de l'agissement sexiste, du harcèlement sexuel, de l'agression sexuelle, et du harcèlement moral
- Savoir identifier une situation à risque et connaître les relais/ressources sur lesquelles s'appuyer

Contenu de la formation :

Apprendre à distinguer le harcèlement, agissements sexistes et les agressions : Le harcèlement sexuel et les agissements sexistes. Le harcèlement moral. Relier les faits aux sanctions encourues. Outil : quizz interactif qui teste ses connaissances en matière de harcèlement : questions, vidéos, exemples. Etudes de cas.

Conséquences du harcèlement : impacts psychiques et physique du harcèlement moral et sexuel. Outils: exercices de réflexion en sous-groupes.

Identifier une situation à risque et connaître les ressources sur lesquelles s'appuyer : Comment identifier une situation à risque ? Quels sont les relais au sein de mon entreprise ? Quelles sont mes ressources ?

Conférence : Prévention et gestion des conduites addictives

- Durée : 2h
- Matériel : Beekast
- Présentiel ou distanciel



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le phénomène d'addictions et les risques associés
- Savoir déceler des comportements addictifs
- Connaitre les ressources sur lesquelles s'appuyer en cas de détection d'un collègue en situation d'addiction

Contenu de la formation :

Les conduites addictives, de quoi parlons-nous ? : Définition d'une addiction et des différents types de conduites addictives. Impacts et conséquences d'une addiction sur l'individu. Symptômes émotionnels, comportementaux et cognitifs. Comprendre le mécanisme mis en œuvre dans le processus de l'addiction. *Outils : études de cas.*

Addiction et travail : Savoir déceler les signes révélateurs de conduites addictives. Comprendre l'impact de l'addiction sur le bien-être et le travail. Télétravail et conduites addictives. Le droit en matière de conduites addictives au travail. *Outils : jeux de rôle.*

Agir face aux conduites addictives : Comprendre le comportement à adopter face à un collègue présentant des conduites addictives. Identifier les relais et les ressources sur lesquelles s'appuyer pour gérer et prévenir les conduites addictives. .

qualisocial



LES E-LEARNING

E-learning Harcèlement

- E-learning Qualisocial sur la plateforme de santé mentale Qualicare
- Avancer à son rythme et apprendre de manière ludique



Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce qu'est le harcèlement au travail et les répercussions qu'il peut avoir
- Connaître les définitions légales du harcèlement au travail et les différences entre le harcèlement moral, le harcèlement sexuel, les agissements sexistes et les agressions sexuelles
- Identifier les ressources et les processus internes
- Pouvoir agir en tant que victime ou témoin d'une situation pouvant s'apparenter à du harcèlement au travail

Contenu de la formation :

Module 1 : Identifier une situation pouvant s'apparenter à du harcèlement : Introduction - Identifier une situation pouvant s'apparenter à du harcèlement - Introduction et chiffres - Harcèlement Moral - Harcèlement sexuel - Agissements sexistes et agression sexuelle

Module 2 : Impacts des situations de harcèlement sur la santé : - L'impact des situations de harcèlement moral et sexuel sur la santé - Auto-évaluation sur les symptômes des situations de harcèlement - Manifestations physiques du harcèlement - Manifestations émotionnelles du harcèlement - Manifestations cognitives du harcèlement - Symptômes cognitifs du harcèlement

Module 3 : Connaître mes ressources et savoir agir : Introduction - Identifier mes ressources et savoir agir - Bilan du module

Module 4 : Faire un signalement (avec Qualicare) : Introduction - Réalisation d'un signalement avec Qualicare - Échanges avec le comité de signalement - Bilan du module - Bilan du e-learning

E-learning Harcèlement

Le harcèlement au travail



Cet accompagnement est fait pour vous si vous voulez

- 01 Vous informer sur la thématique du harcèlement au travail
- 02 Apprendre en autonomie
- 03 Agir de façon indépendante

Objectifs

- ✓ Comprendre ce qu'est le harcèlement au travail et les **répercussions** qu'il peut avoir
- ✓ Connaître les **définitions légales** du harcèlement au travail et les différences entre le harcèlement moral, le harcèlement sexuel, les agissements sexistes et les agressions sexuelles
- ✓ Identifier les **ressources et les processus internes**
- ✓ Pouvoir **agir** en tant que victime ou témoin d'une situation pouvant s'apparenter à du harcèlement au travail

👤 Individuel 💻 A distance

Reprendre l'accompagnement



D'après vous, cette situation s'apparente à

- ☐ du harcèlement moral
- ☐ du harcèlement sexuel
- ☐ un agissement sexiste
- ☐ une agression sexuelle
- ☐ aucun harcèlement

E-learning Apprendre à gérer ses émotions pour gagner en efficacité au travail

- E-learning Qualisocial sur la plateforme de santé mentale Qualicare
- Avancer à son rythme et apprendre de manière ludique



Objectifs pédagogiques

- Apprendre à identifier ses émotions et les manifestations physiques associées
- Gérer positivement ses émotions et savoir appliquer l'intelligence des émotions dans ses relations
- Apprendre à utiliser des outils de gestion des émotions : cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, différentes techniques de respiration et de relaxation
- Apprivoiser et gérer les émotions difficiles (colère, nervosité, anxiété)

Contenu de la formation :

Module 1 : Comprendre ses émotions : Qu'est-ce qu'une émotion? Quelles sont leurs différentes manifestations ? Quels besoins viennent-elles révéler ? *Outils* : La roue des émotions en ligne, l'outil de suivi de la météo intérieure.

Module 2 : Reprendre le contrôle sur ses émotions au travail : focus sur les émotions difficiles au travail : Identifier les mécanismes/tendances que l'homme a face à ses émotions difficiles. Apprendre à identifier les situations qui déclenchent ces émotions. Apprendre à devenir observateur de ses émotions inconfortables. Pratiquer l'acceptation de l'inconfort et de l'incertitude. *Outils* : audio de méditation à écouter, exercice de cohérence cardiaque.

Module 3 : Développer son intelligence émotionnelle : À partir d'outils et de théories issues de la psychologie positive. Identifier ses valeurs et ses forces de personnalité pour s'appuyer dessus pour gérer ses émotions. Apprendre à comprendre et anticiper les réactions émotionnelles de son interlocuteur. Comprendre et gérer les personnalités les plus compliquées.

E-learning Mieux gérer son temps et ses priorités

- E-learning Qualisocial sur la plateforme de santé mentale Qualicare
- Avancer à son rythme et apprendre de manière ludique



Objectifs pédagogiques

- *Utiliser son temps en fonction de ses priorités*
- *Savoir hiérarchiser les tâches prioritaires*
- *Choisir la bonne organisation pour gagner en productivité et efficacité*

Contenu de la formation :

Module 1 : Analyser la gestion de son temps et de ses priorités : Identifier son rapport au temps. Analyser son environnement pour observer ses freins, interruptions, et leviers d'inefficacité.

Module 2 : S'organiser pour gagner en efficacité : hiérarchiser les tâches en fonction de leur urgence, apprendre à prioriser. -> Matrice d'Eisenhower. Définir des moments de disponibilité et d'indisponibilité. Apprendre à dire non pour ne pas se rajouter trop de charge de travail lorsque nous en avons la possibilité -> méthode ACCEPT). Connaître et choisir des outils efficaces et adaptés, apprendre des méthodes de classement. Utiliser des techniques de pleine conscience pour gérer son stress et se re-centrer. *Outil : cohérence cardiaque, audio de méditation.*

Module 3 : Maîtriser l'art de la délégation : Maîtriser les 4 perversions de la délégation pour ne pas tomber dans le piège. Identifier des personnes ressources à qui déléguer certaines tâches.

E-learning Prévenir les Risques Psychosociaux

- E-learning Qualisocial sur la plateforme de santé mentale Qualicare
- Avancer à son rythme et apprendre de manière ludique
- A destination des collaborateurs, managers et RH



Objectifs pédagogiques

- *Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs conséquences sur les individus et l'organisation*
- *Identifier les situations à risque et s'appuyer sur les ressources en interne pour y répondre*
- *Mettre en application la prévention des risques psychosociaux dans le quotidien de chacun*

Contenu de la formation :

Module 1: Comprendre et détecter les risques psychosociaux :

Définition des différentes manifestations des risques psychosociaux. Les responsabilités légales en lien avec les RPS Détecter les signaux faibles des RPS : Apprendre à repérer les signaux d'alerte, pour soi et pour autrui. Les risques psychosociaux, tous concernés. Détecter les RPS, tous acteurs. Exemples de situations alarmantes

Module 2 : Agir face aux risques psychosociaux : Connaître les différents niveaux de prévention et les ressources à disposition pour faire face aux RPS. Les trois niveaux de prévention, les acteurs, les ressources. Zoom sur le stress et sur des outils à mettre en place pour en prévenir les symptômes. Apprendre à mieux communiquer avec la Communication Non-Violente (OSBD).

Module 3 : Réagir face à une situation de harcèlement : Les différences entre harcèlement moral, sexuel, agissement sexiste et agression sexuelle, et leur cadre légal. Les sanctions relatives. Être à même d'identifier une situation de harcèlement. Signaler le harcèlement. Les référents harcèlement.

qualisocial



LES SERIOUS GAME

Serious Game "Prévention des Risques Psychosociaux"

Réaliser un serious game permet d'impliquer davantage les participants dans l'expérience, de booster leur motivation et leur concentration, et de leur permettre ainsi de mieux retenir les informations tout en vivant une expérience amusante.



Objectifs pédagogiques :

- Développer ses connaissances en matière de Risques Psychosociaux de manière ludique
- Vivre via un parcours de jeux la démarche à suivre en cas de détection de RPS
- Faire l'expérience d'outils en temps réel de prévention des RPS

**En distanciel*

Serious game sur un mode "espace game" via la plateforme Genially. L'escape game peut se faire seul ou à plusieurs via la plateforme.

Scénario

L'objectif est d'arriver à "sauver l'entreprise" en aidant des collaborateurs qui présentent des signes de souffrance. L'escape game passe par des énigmes, des quizz relatifs aux RPS. Le jeu contient aussi de la théorie permettant d'enrichir ses connaissances en matière de RPS.

**En présentiel*

Sessions de 20 personnes, divisées en 5 groupes de 4. Utilisation de différents outils et accessoires pour encadrer le serious game : jeux de cartes, ...

Scénario

Chaque groupe représente une entreprise et doit limiter au maximum la survenue de risques psychosociaux malgré la survenue d'interruptions difficiles à gérer (exemple : burn-out d'un collaborateur).

Serious Game "Agir pour développer son efficacité personnelle et son bien-être"

Réaliser un serious game permet d'impliquer davantage les participants dans l'expérience, de booster leur motivation et leur concentration, et de leur permettre ainsi de mieux retenir les informations tout en vivant une expérience amusante.



Objectifs pédagogiques :

- Vivre une expérience riche en émotions positives
- Découvrir *in vivo* des outils de développement personnel efficaces
- Repartir énergisé

**En Distanciel*

Serious Game sous forme d'escape game via Genially, avec des énigmes, des quizz, des jeux permettant d'accéder à l'expérimentation de différents outils de développement personnel : audios de méditation, exercices sur ses forces de personnalité, ses valeurs, outils d'auto diagnostics, relaxation musculaire, mouvements corporels (danse).

**En Présentiel*

Serious Game, session de 20 personnes divisées en 5 groupes de 4. L'objectif est d'améliorer l'efficacité et le bien-être au travail pour chaque entreprise (un groupe = une entreprise).

Utilisation des cartes des forces et des valeurs, de mouvements corporels (danse), d'exercices de théâtre.

Les énigmes et les quizz permettent d'accéder à ces outils.

qualisocial



NOS PODCASTS

Les podcasts Qualisocial

Des épisodes de podcasts mêlant entreprise et psychologie du travail réalisés par nos experts, pour agir sur le bien-être et l'efficacité des travailleurs !

Différents formats d'épisodes :

- épisode interview d'un expert dans le domaine
- épisode interview d'un salarié
- épisode "solo" théorique
- épisode boîte à outils
- épisode "table ronde débat"



Exemples de thématiques de podcasts :

1. Développer son assertivité au travail
2. Reprendre le contrôle sur ses émotions au travail
3. Apprendre à gérer sa charge de travail
4. Trouver du sens dans son travail, est-ce possible pour tous ?
5. Concilier vie professionnelle et personnelle
6. Gérer ses émotions au travail
7. Manager efficacement et humainement son équipe

...

Les épisodes peuvent être créés selon le besoin

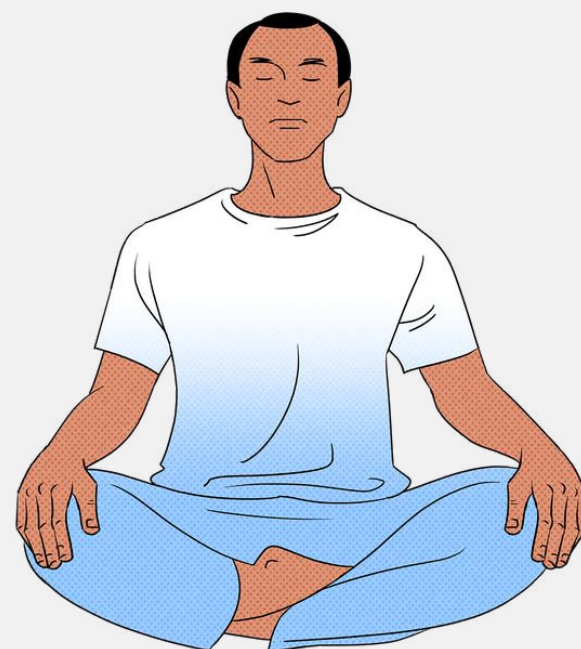
qualisocial



**NOS AUDIOS DE
MEDITATION**

Nos audios de méditation de pleine conscience et de relaxation

Des audios et vidéos de méditation de pleine conscience pour apprendre à se reconnecter au moment présent, à se recentrer, à prendre du recul par rapport à ses émotions et pensées intrusives. Un outil reconnu pour son efficacité sur la gestion du stress !



La méditation, de quoi parlons-nous ?

Selon Christophe André, "la pleine conscience consiste à réfléchir le plus possible à ce qui se passe à chaque fois que l'on fait quelque chose".



Exemples d'audios de méditation

- Méditation de 15 min de découverte de la méditation
- Méditation de 10 min "Centrée sur la respiration"
- Méditation de 15 min "Prendre soin de soi"
- Méditation de 15 min "Réduire son niveau de stress"
- Méditation de 10 min "Apaiser ses relations de travail"

Exemples d'audios de relaxation

- Fonds sonores relaxants à disposition : bruits de la pluie, chants des oiseaux...

Autres fonctionnalités

- Bouton "crise" : 3 min pour s'apaiser et se recentrer
- Cohérence cardiaque

qualisocial



**ITINÉRAIRES DE
COMPÉTENCES**

Itinéraire de compétences pour exercer son bien-être psychologique et émotionnel

- Format : présentiel ou distanciel
- Un itinéraire sur mesure pour apprendre à développer 5 compétences clés pour son bien-être psychologique et émotionnel
- Matériel : beekast



Objectifs pédagogiques :

- *Développer des compétences clés pour son bien-être psychologique et émotionnel*
- *Maîtriser des outils pour ne pas se laisser dépasser par ses émotions et les événements*
- *Apprendre à gérer son stress et ses émotions au travail*
- *S'autoriser et savoir comment prendre soin de soi*

Contenu :

Apprendre à gérer ses émotions : outils -> la roue des émotions, la cohérence cardiaque, technique de relaxation, mouvements corporels

Se donner de l'auto-compassion : autodiagnostic d'auto-compassion, apprentissage des gestes d'auto-apaisement, la lettre compatissante à soi-même

Développer la coopération : outils de communication : méthode ACCEPT, méthode ERIC, exercices de groupe

Agir sur son sentiment d'efficacité personnelle : les leviers d'actions du SEP : l'expérience active de la maîtrise, l'apprentissage vicariant, le feedback, les états émotionnels et physiologiques

Renforcer sa résilience : réflexions en sous-groupes à partir de questions sur des situations

Pour chaque compétence, théorie, outils et exercices pratiques sont mêlés

qualisocial



NOS WEBINAIRES

Webinaires Qualisocial

- Format : distanciel
- Durée : environ 1h30 -> 1h20 de théorie/outils avec échanges interactifs + 10 minutes de questions/réponses
- Matériel : beekast



Catégorie “Bien dans son travail”

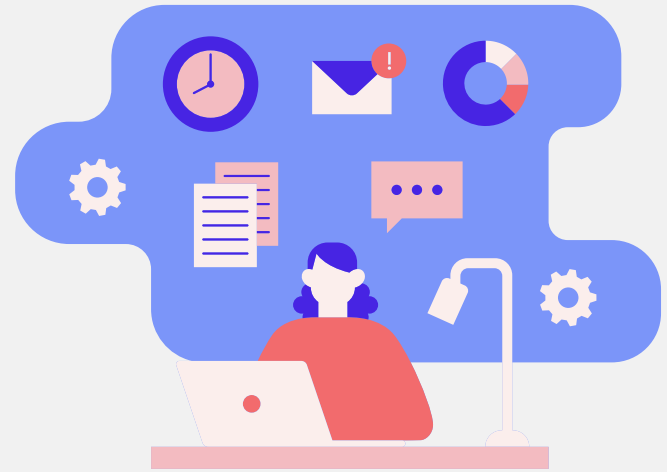
- Booster sa motivation
- S'adapter à la charge de travail
- Retrouver le sens de son travail
- Lutter contre l'hyperconnexion
- Gestion des incivilités : agir
- Mieux gérer l'infobésité au travail
- Mieux gérer les conflits
- Gagner en efficacité au travail
- Maîtriser les fondamentaux de l'écoute active
- Prendre soin de soi et des autres sur site
- Faire face au changement

Catégorie “Mal-être au travail”

- Gérer son stress : stratégies, pratiques...
- Faire face au mal-être au travail
- Comment prévenir la souffrance au travail ?
- Prévenir le burn-out
- Apprendre à se détendre, relâcher son corps et libérer les tensions
- Comment mieux gérer son stress et son anxiété ?
- Détecter et lutter contre le harcèlement moral/sexuel
- Prévenir les addictions
- Détecter la souffrance au travail

Webinaires Qualisocial

- Format : distanciel
- Durée : environ 1h30 -> 1h20 de théorie/outils avec échanges interactifs + 10 minutes de questions/réponses
- Matériel : beekast



Catégorie “Emotions et Leadership”

- La gestion des émotions
- Mieux gérer la charge émotionnelle
- Prendre confiance en soi au travail
- Communication et assertivité
- Gestion du stress et des émotions
- Favoriser la coopération dans le travail d'équipe
- Accompagner son équipe face au changement
- Comprendre les leviers de motivation de son équipe

Catégorie “Equilibre vie professionnelle, vie personnelle”

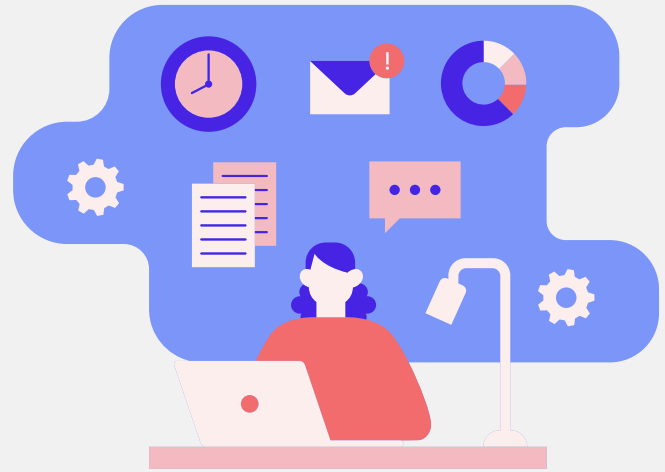
- Télétravail et vie personnelle
- Télétravail et équilibres de vie
- Prendre soin de soi en télétravail
- La conciliation des temps de vie comme facteur de QVT
- Les leviers concrets à identifier pour optimiser la conciliation vie pro / vie perso
- Prévenir le surinvestissement au travail
- Gérer la déconnexion en lien avec le travail

Catégorie “Résilience : les leviers pour l'activer chez soi”

- La résilience de quoi s'agit-il ?
- Tous résilient ?
- Développer sa capacité de résilience émotionnelle
- Sortir de sa zone de confort
- Instaurer une culture du « soin de soi »

Webinaires Qualisocial

- Format : distanciel
- Durée : environ 1h30 -> 1h20 de théorie/outils avec échanges interactifs + 10 minutes de questions/réponses
- Matériel : beekast



Catégorie “Le sport : les bienfaits sur notre santé mentale”

- Les effets d'une pratique sportive sur notre mental (psyché / cerveau)
- Comment pratiquer régulièrement une activité physique lorsque l'on manque de temps ?
- Quelques exemples de mouvements à pratiquer au cours de sa journée de travail

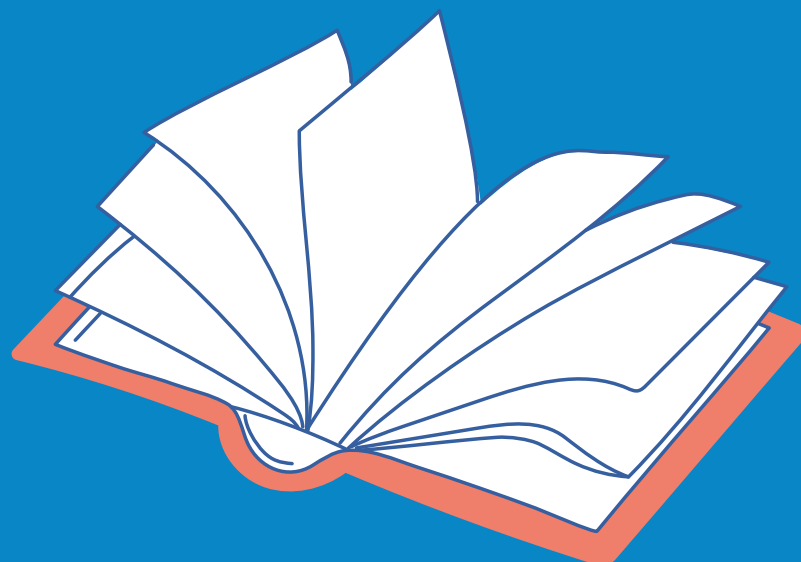
Catégorie “Développement personnel”

- Renforcer sa confiance en soi
- Apprendre à gérer ses émotions pour gagner en efficacité au travail
- Développer son intelligence émotionnelle
- Gérer ses émotions dans le management
- Mieux gérer son temps et ses priorités
- Développer son leadership
- Apprendre à manager efficacement

Catégorie “Communiquer efficacement”

- Développer son assertivité dans ses relations de travail
- Communiquer efficacement dans les relations interpersonnelles au travail
- Réaliser une communication pitch efficace et impactant
- La prise de parole en public

Les webinaires peuvent être également créés et réalisés sur demande !



**Merci pour votre lecture
et à bientôt!**