

# FORMATION



CONÇUE & ANIMÉE PAR  
**LISE PEILLOD BOOK**

## QVT et bien-être au travail

**Comprendre les risques psycho-sociaux à l'ère Covid, mobiliser ses leviers de qualité de vie & de bien-être au travail**

### **CONTACT**

**Lise Peillod-Book**

**Résonances Consulting**

19, Place Tolozan, 69001 LYON

Tel : 07.68.72.04.97

[lise.peillod@resonances-consulting.fr](mailto:lise.peillod@resonances-consulting.fr)

<https://resonances-consulting.fr>

# QVT ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Nous sommes dans un environnement volatile, incertain et complexe, sans cesse sollicités et pressés par un quotidien professionnel de plus en plus exigeant. La QVT à l'ère COVID est capitale, et elle demande de mettre en oeuvre des actions innovantes. Les Risques psychosociaux sont nombreux avec le télétravail, l'isolement des salariés, les craintes pour l'emploi, etc....

L'épuisement professionnel (ou Burn-out) est plus que jamais un risque de santé dans les organisations. Il devient très important pour chacun d'entre nous de comprendre les risques et de découvrir les leviers de santé et de bien-être au travail.

## À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

### Profil du stagiaire

Toute personne en situation professionnelle souhaitant comprendre ce qu'est le burn-out et vivre ou accompagner la Qualité de Vie au Travail.

### Prérequis

- Avoir une expérience professionnelle.
- Avoir dans cette expérience professionnelle été amené à vivre ou à accompagner des situations professionnelles difficiles.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Partager les éléments clefs de la QVT à l'ère Covid (Risques, Indicateurs, actions clefs).
- Reconnaître les risques psycho-sociaux, et en particulier les signes du Burn-out, comprendre quels sont les profils, métiers à risque et les facteurs favorisant.
- Partager, à partir de cas concrets de situations relationnelles et émotionnelles difficiles, les sources de l'épuisement professionnel.
- Découvrir comment accompagner le développement de la QVT et son propre bien-être au travail.

## INDICATEURS DE RESULTAT

Le taux de satisfaction des stagiaires et le pourcentage de participants ayant validé les acquis sera communiqué sur le site de Résonances Consulting au maximum 15 jours après la formation.

Résonances Consulting est **référéncé Datadock et certifié Qualiopi**, consultez votre OPCO en vue d'une prise en charge du coût de la formation

## CATÉGORIE ET BUT

La catégorie prévue à l'article L6313-1 du Code du Travail est : Action de formation. Cette action a pour but, au sens de l'article L6313-3 du Code du Travail : de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.

# QVT ET BIEN-ETRE AU TRAVAIL

## PROGRAMME

### QVT et RPS en temps de Covid

- 1- Définition, facteurs clefs, indicateurs de QVT
- 2- Actions clefs QVT dans les organisations
- 3- Les RPS et les signes de « l'épuisement professionnel »

### Se connaître et identifier ses facteurs de protection

- 1- Connaître et évaluer sa propre situation ou celle de son organisation
- 2- Comprendre ses facteurs de vulnérabilité
- 3- Identifier ses ressources et facteurs de protection

### Développer le bien-être au travail

- 1- Par le corps (récupération, déconnection, plaisir des relations, nature, ...)
- 2- Par l'analyse (gestion de la charge de travail, priorisation,...)
- 3- Par le développement de son intelligence émotionnelle et relationnelle (prise de conscience, compassion et auto-compassion, acceptation et expression de ses émotions et création de relations saines de travail)

## ORGANISATION

La formation sera animée par **Lise Peillod Book**.

Elle est coach professionnelle, psychopraticienne et spécialisée sur les questions de santé psychique au travail. Elle est passionnée par l'accompagnement de la croissance et le développement de l'autonomie de chacun et par le développement d'un management innovant et inspirant. Elle a écrit un livre sur le sujet, *Manager en pleine conscience\**, qui propose un modèle de leadership basé sur l'intelligence émotionnelle, la pleine conscience, les découvertes récentes des neurosciences,

\*Shankland Rebecca et Peillod-Book Lise. *Manager en pleine conscience : pour un leadership éthique et inspirant* - Dunod 2016. Réédition Mars 2021.

## SUIVI ET ÉVALUATION

### Exécution de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par les feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur.

### Modalités d'évaluation des acquis

Questions orales et mises en situation au fil de l'eau.

Questionnaire d'évaluation et de validation des acquis.

## DUREE-DATES-HORAIRES-LIEU

- **Durée** : 7 heures
- **Possibilité de VAE** : non - **Possibilité d'alternance** : non
- **Date** : 14 Avril 2021
- **Horaires** : 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18H00
- **Lieu** : en distanciel

Toutes les informations pratiques concernant le lieu de la formation figurent dans le livret d'accueil disponible sur notre site internet : <https://resonances-consulting.fr>

## TARIFS

**Particuliers** : 270 € TTC

**Professions libérales** : 400 € TTC

**Entreprises** : 750 € TTC

Demande de tarif préférentiel, nous contacter.

## COMPETENCE DES FORMATEURS

Les CV des formateurs sont à disposition dans le livret d'accueil accessible sur le site internet : <https://resonances-consulting.fr>

Les formateurs intervenant sur ce programme répondent tous aux critères de la fiche de poste que nous avons élaborée pour nous assurer que nos formateurs réunissaient les compétences techniques nécessaires, avaient la même vision que nous de la formation , outre les mêmes exigences en terme de référentiel qualité.

# QVT ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## ILS NOUS FONT CONFIANCE



## BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner par mail à [lise.peillod@resonances-consulting.fr](mailto:lise.peillod@resonances-consulting.fr) ou  
Lise Peillod-Book - Résonances Consulting - 19 place Tolozan - 69001 Lyon

Nom et Prénom:

Adresse:

Profession:

Adresse mail (en majuscules) :

Téléphone portable:

**Si la formation est réglée par une organisation , merci de préciser**

Nom de l'organisation:

Adresse de l'organisation:

**PAR LE PRÉSENT BULLETIN D'INSCRIPTION JE CONFIRME MON INSCRIPTION  
À LA FORMATION DONT LES CARACTÉRISTIQUES SONT LES SUIVANTES :**

**Nom de la formation : QVT et bien-être au travail**

**Lieu :** en distanciel

**Dates :** 14 Avril 2021

**Durée :** 7 heures - 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00

**Type d'action :** Action de formation

**Objectifs de la formation :**

- Partager les éléments clefs de la QVT à l'ère Covid (Risques, Indicateurs, actions clefs).
- Reconnaître les risques psycho-sociaux, et en particulier les signes du Burn-out, comprendre quels sont les profils, métiers à risque et les facteurs favorisants.
- Partager, à partir de cas concrets de situations relationnelles et émotionnelles difficiles, les sources de l'épuisement professionnel.
- Découvrir comment accompagner le développement de la QVT et son propre bien-être au travail.

**Tarifs :**

Particuliers : 270 € TTC

Professions libérales : 400 € TTC

Entreprises : 750 € TTC

Demande de tarif préférentiel, nous contacter.

Fait à

, le

Signature

## DEVIS - FORMATION

Nom et Prénom:

Adresse:

Profession: :

Adresse mail (en majuscules) :

Téléphone portable:

**Si la formation est réglée par une organisation , merci de préciser**

Nom de l'organisation:

Adresse de l'organisation:

### **Devis pour la formation dont les caractéristiques sont les suivantes :**

**Nom de la formation : QVT et bien-être au travail**

**Lieu :** en distanciel

**Date :** 14 Avril 2021

**Durée :** 7 heures - 9h30 à 12h30 et 14h00 à 18h00

**Type d'action :** Action de formation

**Objectifs de la formation :**

- Partager les éléments clefs de la QVT à l'ère Covid (Risques, Indicateurs, actions clefs).
- Reconnaître les risques psycho-sociaux, et en particulier les signes du Burn-out, comprendre quels sont les profils, métiers à risque et les facteurs favorisants.
- Partager à partir de cas concrets de situations relationnelles et émotionnelles difficiles, les sources de l'épuisement professionnel.
- Découvrir comment accompagner le développement de la QVT et son propre bien-être au travail.

**Tarifs:**

Particuliers : 270 € TTC

Professions libérales : 400 € TTC

Entreprises : 750 € TTC

Demande de tarif préférentiel, nous contacter.

**Fait à** \_\_\_\_\_ , le

**Signature**