

1.1

ALLIER QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET PERFORMANCE

EN AGISSANT SUR LA CHARGE DE TRAVAIL

Prochaine session inter-entreprise : 13 et 20 mai 2025

Public visé

Cette formation s'adresse aux managers d'équipe du secteur public ou privé (TPE, PME), souhaitant travailler sur la régulation de la charge de travail au sein de leur équipe.

Prérequis

Connaître le fonctionnement de base d'une entreprise.

Être sensible aux notions de performance et de qualité de vie au travail au sein d'une organisation.

Objectifs

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Connaître les enjeux de la performance et de la qualité de vie et conditions de travail liés à la régulation de la charge de travail
- Définir la charge de travail et identifier les facteurs de surcharge et de sous-charge
- Déployer la méthode de régulation de la charge de travail
- Développer le potentiel de son équipe et accompagner la progression individuelle
- Développer une posture managériale permettant de capter l'information liée à la charge de travail
- Actionner les leviers de motivation individuelle et collective

Contenu et déroulement de la formation

Programme détaillé :

JOUR 1

MODULE 1 : ÉQUILIBRER QVCT ET PERFORMANCE

- Se familiariser avec les enjeux de la performance et de la QVCT, et faire le lien avec la régulation de la charge de travail
- Définir la charge de travail et apprendre à identifier les facteurs de sous charge et/ou de surcharge
- Savoir utiliser les bons outils pour répondre à la problématique de charge VS performance

MODULE 2 : ADOPTER UNE POSTURE MANAGÉRIALE EFFICACE

- Inventorier les niveaux d'autonomie de chaque collaborateur dans l'équipe.
- Savoir adapter son style managérial aux degrés de motivation et de compétence.
- Mobiliser les bons profils au bon endroit.
- Déployer des rituels managériaux : capter l'information liée à la charge de travail vécue en entretien et en réunion, et l'exploiter.
- Présenter efficacement ses délégations et communiquer ses objectifs.

JOUR 2

MODULE 3 : CONSTRUIRE UN ENGAGEMENT DURABLE

- Clarifier les enjeux humains liés à la charge de travail : burn-out, bore-out...
- Capitaliser sur la relation managériale pour équilibrer performance et QVCT et maintenir une motivation durable.
- Identifier et évaluer le niveau d'intégration des leviers de motivation professionnelle dans sa structure pour préparer son plan d'action

MODULE 4 : RÉALISATION D'UN PLAN D'ACTIONS POUR INITIER LA DEMARCHE DANS SON ENTREPRISE

- Co-construction d'un plan d'actions individuel en alliant savoir-faire et savoir-être

Lieu de la formation

En présentiel, au Hub ou dans votre structure

Hub Aix les Bains Riviera des Alpes

45 rue Jacques Cellier, 73100 Grésy-sur-Aix

Durée et horaires

La formation se déroule sur 2 journées consécutives.

Soit 14 h de formation, selon les horaires suivants :

- Jour 1 : 8h30 - 12h30 / 14h00 - 17h00
- Jour 2 : 8h30 - 12h30 / 14h00 - 17h00

Modalités et délais d'accès: En intra-entreprise, le délai d'accessibilité à la formation varie selon les disponibilités de nos formateurs (15 jours ouvrés).

Tarif en co-animation

750 € HT par participant

Ce tarif comprend l'intervention des deux formateurs, sur 2 jours soit 14h de formation pour un groupe allant de 4 à 10 stagiaires en inter-entreprise. La formation est possible à partir de 4 stagiaires inscrits minimum.

Tarif intra-entreprise : sur devis. [Nous contacter](#)

Méthodes pédagogiques, techniques et évaluations

Méthodes pédagogiques et techniques :

Partir de l'expérience et du besoin exprimés par les participants et adapter le déroulé et les travaux collaboratifs en fonction. Pédagogie active et interactive favorisant la réflexion sur soi, le partage d'expériences et la mise en pratique.

- Exposé, cas pratiques, mises en situations, exercices et supports de cours
- Travaux par groupe ou individuels selon le cas et/ou le besoin en relation avec l'activité professionnelle.
- Recherche d'axes de progrès

Méthodes d'évaluations :

Réalisation d'un plan de régulation de charge MACRO (cas pratique), si possible en lien avec son entreprise, et donc possibilité pour l'apprenant de repartir avec un plan d'actions pour initier la démarche dans son entreprise.

Auto-évaluation sur sa posture comportementale.

Cette formation vous intéresse ?
Contactez notre équipe !



Diana GAUTIN

06 77 17 59 58

dgautin@aixlesbains-rivieradesalpes.com

Les formateurs intervenants

Annabelle Faitrouni, spécialisée dans la gestion de la charge de travail et Thibault Pellu, formateur en management et gestion d'équipes, co-animent ce programme de formation pour apprendre à identifier les enjeux de la performance et de la qualité de vie au travail, en agissant sur le principal facteur d'équilibre : la régulation de la charge de travail.



Annabelle FAITROUNI

Après 10 années d'expérience dans différents secteurs d'activité (logistique, transport, services, assurances), Annabelle accompagne les entreprises dans leur démarche d'amélioration continue ainsi que dans leur transformation face aux nouveaux enjeux depuis 2016. Selon elle, l'organisation du travail et la juste répartition de la charge, sont indissociables des facteurs d'équilibre entre performance et bien-être en entreprise.



Thibault PELLU

Issu d'un double cursus universitaire en sciences sociales et droit des affaires, Thibault est consultant, coach certifié et formateur en management, communication et efficacité professionnelle. Passionné par le capital humain, Thibault accompagne les équipes dirigeantes et les collaborateurs à développer leurs compétences relationnelles et managériales (soft skills), au service de vos équipes et de la performance globale de votre organisation.