PROS-CONSULTE
Groupe Menway

VOTRE SEMAINE DE LA QVCT

ENSEMBLE, PRENONS SOIN DE VOS ÉQUIPES

Juin 2025

Pour une semaine de la QVCT réussie,
nous vous proposons des actions clés en main à destination de vos équipes.

COMMANDEZ VOTRE SEMAINE, NOUS L'ORGANISONS !

3 THÉMATIQUES AU CHOIX

- **RENFORCER LE BIEN-ÊTRE**
- **OPTIMISER L'ORGANISATION**
- **FAVORISER LES RELATIONS**

CONTACTEZ-NOUS
contact@prosconsulte.com
02 97 84 32 53

RENFORCER LE BIEN-ÊTRE

LUNDI

LES CLÉS POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE

Conférence de 2h,
pour tout collaborateur,
50 participants maximum

PROGRAMME

Les piliers de l'équilibre

Les défis contemporains

Les 5 clés pour un équilibre durable

MARDI

COMMENT AMÉLIORER LA QVCT DE MON ÉQUIPE

Atelier participatif 2h à 3h,
pour managers, RH, dirigeants,
15 participants maximum

PROGRAMME

Notre perception de la QVCT

Les attentes et besoins de nos équipes

Partageons nos bonnes pratiques

Nos leviers d'actions

MERCREDI

LES CLEFS DE LA CONFIANCE EN SOI

Formation de 3h30,
pour tout collaborateur,
10 participants maximum

PROGRAMME

La confiance en soi

Savoir maîtriser son stress

Utiliser les techniques de communication

JEUDI

DÉVELOPPER SON CAPITAL PSYCHIQUE POUR S'ÉPANOUIR

Atelier participatif 2h à 3h,
pour tout collaborateur,
15 participants maximum

PROGRAMME

État des lieux : où en suis-je ?

Introduction à la psychologie positive

Comment être résilient ?

Construisons notre carnet de bord

VENDREDI

RECHARGER SES BATTERIES

Conférence de 2h,
pour tout collaborateur,
50 participants maximum

PROGRAMME

Le fonctionnement du cerveau

Les besoins universels

Les sentiments

Techniques pour recharger ses batteries

OPTIMISER L'ORGANISATION

LUNDI

RÉGULER LA CHARGE DE TRAVAIL

Conférence de 2h,
pour les managers, RH, dirigeants
50 participants maximum

PROGRAMME

De quoi parle-t-on ?

Analyse des 3 dimensions de la charge

Les différents niveaux d'action

MARDI

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Formation de 3h30,
pour tout collaborateur,
10 participants maximum

PROGRAMME

Optimiser sa gestion des informations

Gérer ses to do list

Gérer ses mails

Négocier les priorités

MERCREDI

STRESS, BURN OUT : PRÉVENTION

Formation de 7h,
pour les managers,
10 participants maximum

PROGRAMME

Identifier le stress et ses facteurs

Apprendre à gérer son propre stress

Agir pour réduire le stress de son équipe

JEUDI

LES BONNES PRATIQUES POUR OPTIMISER L'ORGANISATION DU TRAVAIL

Atelier participatif 2h à 3h,
pour tout collaborateur,
15 participants maximum

PROGRAMME

Identifier les défis organisationnels

Les 4 principes d'une bonne organisation du travail

Travail individuel et collectif

VENDREDI

LES BONNES PRATIQUES POUR MAÎTRISER SON STRESS

Conférence de 2h,
pour tout collaborateur,
50 participants maximum

PROGRAMME

Stress : de quoi parle-t-on ?

Identifier le stress et ses causes

Méthodes de régulation du stress

FAVORISER LES RELATIONS

LUNDI

INTRODUCTION À LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Conférence de 2h,
pour tout collaborateur,
50 participants maximum

PROGRAMME

Qu'est-ce que la communication ?

Les obstacles

Les modes de relation à l'autre

Les 4 étapes de la CNV

MARDI

APAISER LES CONFLITS

Formation de 7h,
pour les managers
10 participants maximum

PROGRAMME

La fonction du conflit

Les différents comportements

Mises en situation pour apaiser les conflits

MERCREDI

ADAPTER SA POSTURE POUR FAIRE FACE AUX INCIVILITÉS

Conférence de 2h
pour tout collaborateur faisant
face à un public,
50 participants maximum

PROGRAMME

La posture et les comportements face à un public agressif

Les techniques pour se ressourcer efficacement

JEUDI

ATELIER DE COHÉSION : L'ESPRIT D'ÉQUIPE

Atelier participatif 2h à 3h,
pour les membres d'une même équipe
15 participants maximum

PROGRAMME

Mieux se connaître

Création d'un blason

VENDREDI

LE HARCÈLEMENT MORAL AU TRAVAIL

Table ronde (psy, médecin du travail) de 2h, pour tout collaborateur,
50 participants maximum

PROGRAMME

Harcèlement moral, qu'est-ce que c'est exactement ?

Que dit la loi ?

Que se passe-t-il chez une personne harcelée ?

Les conséquences pour les salariés et l'entreprise

En entreprise : comment repérer les «agissements hostiles» ?

Où trouver de l'aide ?