

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

2h30 chrono : sensibilisation QVTC | coaching et arbre de vie : comment une meilleure connaissance de soi contribue au collectif

« **Parler du travail, c'est productif !** » une thématique forte choisi par l'ANAC en 2025. S'informer, débattre et partager des pratiques qui contribuent à la qualité de vie et des conditions de travail au sein d'une entreprise. Ce n'est pas seulement sur une année mais un travail au long cours.

Je vous propose une formation participative et créative, conçue pour explorer le lien entre la QVT et le coaching professionnel, à travers un outil : l'arbre de vie professionnel.

Cet outil simple permet aux participants de mettre en lumière leurs forces, aspirations, et compétences professionnelles en les connectant aux ambitions de l'entreprise.

Une pédagogie axée sur l'alternance d'apports théoriques et application.

Objectifs

- Sensibiliser à la démarche QVTC
- Sensibiliser au coaching professionnel
- Découvrir l'outil Arbre de vie pour se projeter vers l'avenir

Public visé

- Tout collaborateur qui désire comprendre le lien entre la QVTC et le coaching professionnel

Durée 2h30	Nombre de bénéficiaire Parcours collectif 12 apprenants
Lieu Dans vos locaux	Coût global Net de taxes 450 euros

Délais d'accès

Nos formations sont planifiées sur des dates et horaires adaptés aux besoins.

Accessibilité des personnes handicapés

Oui

Prise de contact pour évaluer les aménagements possible 07.44.78.11.54

Programme

- 1. Introduction et sensibilisation à la notion de Qualité de Vie au Travail et des Conditions de Travail (QVTC) et ses enjeux.**
 - Qu'est ce que la QVT et la QVTC ?
 - Les enjeux principaux de la QVTC pour les collaborateurs et l'entreprise
 - Les enjeux QVTC au sein de votre entreprise
- 2. Le coaching professionnel un outil concret au service du développement professionnel et de la QVTC**
 - Qu'est-ce que le coaching ?
 - Quel lien peut-on faire entre le coaching et la QVTC
- 3. Expérimenter l'outil de l'Arbre de Vie pour explorer leur connaissance de soi (forces, aspirations, compétences).**
 - Présentation de la méthode, ses origines, les bienfaits associés.
 - Les différents éléments de l'Arbre de vie : racines, tronc, branches, feuilles et fruits.
 - Création de son propre Arbre de vie professionnel avec l'accompagnement du coach
 - Identification des forces, besoins, fiertés et projets
- 4. Contribuer à une réflexion collective sur les valeurs et aspirations communes pour favoriser la QVTC**
 - Création de la forêt de vie
 - Clarification d'objectifs professionnels et projection vers l'avenir

Prérequis nécessaires pour suivre l'action de formation

Aucun prérequis

Consultante

Nathalie NOBYN - Consultante en accompagnement des transitions professionnelles et Coach Professionnel - Certifiée RNCP, Présidente de la société BREEZIN.

Moyens pédagogiques et d'encadrement mis en œuvre :

L'approche méthodologique est une approche éducative.

Alternance d'animations en plénière, sous-groupe et en individuel. Travaux individuels de transposition.

Mini plan d'action en organisation

Modalités d'évaluation de l'efficacité de la formation :

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Evaluation à chaud et à froid