



APERCU DE L'ATELIER ET PLAN DU COURS

RESILIENCE ET PERFORMANCE GRACE AU RENFORCEMENT DU BIEN-ETRE DU PERSONNEL

Objectif global: Contribuer à encourager la résilience et la performance organisationnelles grâce à un programme renforcé du bien-être du personnel douanier

Objectifs d'apprentissage

A la fin de cet atelier, les participants seront en mesure de :

- Connaissances**
- Définir en quoi consiste un programme sur la santé et le bien-être du personnel;
 - Établir une liste des avantages d'un programme robuste sur la santé et le bien-être du personnel pour l'organisation, le responsable hiérarchique et l'employé;
 - Décrire les principales composantes et dimensions d'un programme sur le bien-être du personnel ;
 - Décrire le cycle du programme sur le bien-être du personnel (conception, planification, mise en œuvre, suivi et évaluation) ;
 - Expliquer le rôle important des responsables hiérarchiques s'agissant de garantir le bien-être de leurs équipes ;
 - Décrire les éléments clés d'une culture du bien-être au sein d'une organisation ;
 - Définir le concept de « stress au travail » ;
 - Décrire l'impact négatif du stress sur la performance et le bien-être du personnel.
- Aptitudes**
- Développer un programme sur le bien-être du personnel en suivant une approche progressive;
 - Identifier les déclencheurs de stress et appliquer de manière efficace les techniques de gestion du stress ;
 - Améliorer le bien-être des employés au travail en tant que responsable
 - Mettre en œuvre une culture organisationnelle du bien-être et de la gestion du stress au travail ;
 - Fournir un soutien mental et émotionnel efficace au personnel qui se retrouve dans de nouveaux modèles de travail via un service de conseil et du coaching ;
 - Développer une politique/proposition d'équilibre entre vie privée/professionnelle.
- Attitudes**
- Promouvoir le concept de la proposition de valeur des employés en tant qu'élément clé favorisant une plus grande implication des employés ;
 - Promouvoir l'importance du bien-être du personnel au travail ;
 - Prôner un équilibre entre vie privée et vie professionnelle et la diversité des effectifs ;
 - Prôner le développement d'un environnement de travail propice, y compris une infrastructure et du matériel.



Évaluation

Avant l'atelier

- Évaluation des cadres dirigeants
- Évaluation des supérieurs hiérarchiques
- Auto-évaluation

Pendant l'atelier

- Test avant apprentissage au début de l'atelier
- Exercices de groupe discussions.
- Études de cas et jeu de rôles
- Exercices individuels
- Évaluation par l'animateur des progrès des apprenants par le biais de sessions récapitulatives et d'exercices
- Test après apprentissage à la fin de l'atelier
- Auto-évaluation à la fin de l'atelier

Après l'atelier

- Activités de suivi en utilisant l'approche 10%. 20% et 70% (Perfectionnement virtuel, séances de coaching)
- Niveau de mise en œuvre du plan d'action individuel et organisationnel
- Évaluation des supérieurs hiérarchiques 3 mois après l'atelier
- Évaluation de l'impact après 12 à 24 mois.

Sujets

- Programme sur le bien-être organisationnel
- Résilience du personnel et de l'organisation
- Santé mentale et physique
- Bien-être social et équilibre vie privée/professionnelle
- Gestion du stress

Groupe cible

- Cadres supérieurs responsables des opérations et zones de soutien
- Cadres moyens à haut potentiel

Présomptions

- Les cadres supérieurs sont libérés de leurs fonctions pour participer à la formation
- Un événement de groupe est organisé le jour 0 - avant l'atelier en soirée pour faciliter l'esprit d'équipe et l'apprentissage pendant la semaine
- La formation a lieu dans un endroit propice à l'introspection, l'esprit d'équipe et la sociabilisation
- Tout le matériel nécessaire est mis à disposition (tableau de papier, projecteurs,...).
- Les animateurs et les participants sont équipés d'ordinateurs portables et adoptent une attitude adéquate pour une telle formation.
- Mobilisation de la haute direction pour le jour 1 (séance d'ouverture) et le jour 5 (demi-journée)



Programme de l'atelier - Jour 0: Enregistrement et retraite de bonheur

Sessions	Enregistrement et mise en gage	Le chemin du bonheur	La magie du pardon	Le pouvoir de gratitude
15h00 – 18h00	Pourquoi sommes-nous ici? Engagement	« Le syndrome du carré manquant »	Avancer vers l'avenir	Soyez reconnaissant pour votre vie et avec les autres

Programme de l'atelier – Jour 1 à 5: Parcours du Bien-être, résilience et gestion du stress

Sessions	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
09h00 – 10h30	Session inaugurale: Remarques liminaires, test d'apprentissage avant l'atelier, présentation de l'atelier.	Résumé Jour 1 Comment encourager la résilience sur le lieu de travail? Jeu de résilience	Résumé Jour 2 Bien-être social: Équilibre vie privée/vie professionnelle Approche positive de la vie	Résumé Jour 3 Santé mentale et bien-être psychologique: Pourquoi la santé psychologique et mentale en milieu de travail est-elle importante? Comment les managers peuvent-ils soutenir le bien-être mental au travail ?	Consolidation des apprentissages de l'atelier à travers un jeu de rôle : Présentation de votre programme de bien-être à la haute direction pour adhésion
10h30 – 11h00	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>
11h00 – 12h30	Programme sur le bien-être Qu'est-ce qu'un programme global sur le bien-être (définitions, avantages, moteurs et dimensions ?)	Développer la résilience individuelle Connaissance de soi, auto-gestion, connaissance de votre personnel, gestion de votre personnel.	Bien-être social: De quelle façon la culture du lieu de travail est-elle liée au bien-être social? Créer une culture d'acceptation en milieu de travail et éliminer les « stigmatisations »	Gestion du stress: Le seau du stress « <i>Bucket</i> » – un modèle pour comprendre le stress	Session de clôture Evaluation de l'atelier, Test d'évaluation après apprentissage, remarques de clôture
12h30 – 13h30	<i>Pause déjeuner</i>	<i>Pause déjeuner</i>	<i>Pause déjeuner</i>	<i>Pause déjeuner</i>	<i>Pause déjeuner</i>
13h30 – 15h00	Programme sur le bien-être Quels sont les éléments constitutifs d'un programme sur le bien-être?	Développer la résilience organisationnelle Composantes et moteurs de la résilience organisationnelle	Bien-être physique: Normes de bien-être, de santé et de sécurité au travail	Gestion du stress: Techniques de gestion du stress. L'outil des 4 éléments pour pratiquer la réduction du stress.	Détente et activité sociale pour renforcer l'esprit d'équipe (récréative, sport, etc.)



	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>	<i>Pause santé/café/thé</i>
15h00 – 15h30					
15h30 – 17h00	Programme sur le bien-être Approche étape par étape pour développer un programme globale sur le bien-être	Développer la résilience organisationnelle Approche pour élaborer un plan de continuité des services	Bien-être physique: Normes de bien-être, de santé et de sécurité au travail	Gestion du stress: Techniques de gestion du stress. L'outil des 4 éléments pour pratiquer la réduction du stress	
	Jour 1: Messages clés	Jour 2: Messages clés	Jour 3: Messages clés	Jour 4: Messages clés	
	SOIREE : Activité sociale de réflexion		SOIREE: Activité sociale (Culturelle, jeux de société)		