

Programme de formation

“Réguler la charge de travail au sein de son équipe”

Cette formation permettra de fournir une opportunité aux managers de prendre un temps pour réfléchir concrètement à la manière dont la charge de travail réelle se régule, de manière individuelle et collective et d’identifier les leviers sur lesquels il est possible d’agir pour réguler la charge de travail réelle.

Objectifs :

1. **Définir et caractériser** la notion de charge de travail et ses différentes composantes.
2. **Analyser** les effets de la charge de travail sur la santé et le bien-être au travail.
3. **Mobiliser** des outils d’évaluation pour diagnostiquer la charge de travail dans une situation donnée.
4. **Construire et initier** des actions concrètes pour réguler la charge de travail.

Niveau de connaissances préalables requis :

Aucun prérequis.

Public concerné

Tous salariés ayant un rôle de management

Durée et organisation de la formation

7h (9h-12h et 14h-18h)

Lieu de la formation :

En entreprise

Moyen d’encadrement de la formation

Psychologues du travail, coachs certifiés.

Moyens techniques et outils mis à disposition

vidéo projecteur, remise d’un support au format pdf, post it

Moyens et méthodes pédagogiques

Présentiel

Apports théoriques

Brainstorming

Mise en situation

Outils de gestion du temps (e.g., tableau de suivi des temps)

Moyens d'évaluation des acquis mis en œuvre

Activités pédagogiques interactives, mise en situation, études de cas, jeux pédagogiques

Moyens de suivi

Feuille de présence

Attestation de fin de formation

Questionnaire de satisfaction envoyé aux participants et au donneur d'ordre suite à la formation.

Contenu

Introduction - présentation des participants et des objectifs de la formation (20mn)

Les déséquilibres de charge de travail comme facteurs de mal-être au travail (2.5h)

- Un écart entre charge prescrite et charge vécue
- Plus qu'une question de quantité de tâches, la charge de travail fait référence aux ressources dont les collaborateurs disposent pour réaliser leurs tâches, et plus largement aux conditions dans lesquelles se réalisent le travail
- Les déséquilibres de charge (sous-charge, surcharge) comme facteur de mal-être au travail : liens avec le bore-out et le burn-out

Les causes d'une forte charge de travail et les conséquences (2.5h)

- Les causes d'une forte charge de travail : le contenu du travail à réaliser (qualitatif et quantitatif), les conditions de réalisation (relations, communication, reconnaissance...), les conditions de négociation de cette charge (participation aux décisions, autonomie...)
- Les conséquences sur les collaborateurs et l'efficacité de leur travail (difficulté à réaliser un travail de qualité et à en retirer une satisfaction, présence au travail extensible, difficulté à concilier vie privée et vie professionnelle, fatigue physique et psychologique...)
- L'analyse de l'activité pour évaluer la charge de travail : tâches dominantes, tâches annexes, tâches chronophages, éléments parasites, tâches prioritaires, répartition des tâches entre acteurs...

Le rôle du manager dans le respect des temps de repos (1h)

- Les besoins des salariés : la réinstauration de coupures et de limites entre le travail et le hors-travail, le respect de la vie privée
- Le rôle du manager dans l'identification d'usage abusif et la préservation des collaborateurs, y compris malgré eux

- Les actions préventives et régulatrices : l'évaluation de la charge de travail, la définition d'objectifs clairs et de priorités, la non-sollicitation du collaborateur sur ses temps de repos
- Comment aborder le sujet avec son équipe, dans quel cadre, de quelle façon ?

Temps de question ouverte pour instaurer un débat (30 mn)

Conclusion (10mn)