



## Catalogue de formation



## SOMMAIRE

---

Qui somme nous Page 3

**NOS FORMATIONS**  
Réguler la charge de travail au sein de son équipe Page 4

Moodwork - 40 rue de Châteaudun, 75009 Paris  
Moodwalk – 2 B, rue Vermenton - 60200 COMPIEGNE  
812 650 992 00017 - [Numéro de déclaration d'activité 32600419360]



### **Qui sommes-nous :**

Depuis 2018, Moodwork s'engage à ce que tous les salariés puissent se sentir bien et épanouis quels que soient leur métier, leur environnement professionnel et leur niveau de bien-être.

Notre approche pédagogique, élaborée par nos experts, est le fruit de nombreuses années d'expériences. Elle se nourrit continuellement des travaux scientifiques réalisés sur nos sujets d'expertise.

Nos formations s'adaptent à vos enjeux d'entreprise. Nous pouvons concevoir des programmes de formation sur-mesure afin de répondre aux besoins spécifiques de votre entreprise.

Nos formations se déroulent en présentiel dans vos locaux et/ou à distance.

Les heures de formations peuvent être découpées en plusieurs sessions de formation, selon vos besoins.

### **Notre équipe d'intervenants :**

Notre équipe a la capacité d'intervenir sur l'ensemble du territoire français.

Le profil de nos intervenants :

- Consultants spécialisés RPS & QVCT
- Psychologues cliniciens
- Psychologues du travail
- Coachs
- Chercheurs en psychologie

Nos consultants sont des formateurs, mais pas seulement. Ils interviennent sur l'accompagnement de salariés et managers, ainsi que sur des missions variées telles que des diagnostics de risques psychosociaux, des projets de QVCT, ...

### **Vous avez un projet de formation ?**

Contactez-nous via le formulaire de contact et consultez la suite des étapes via nos modalités d'inscription. Nous organiserons un rendez-vous afin d'adapter notre offre de formation à vos besoins et définir ensemble un calendrier d'intervention.

## Réguler la charge de travail au sein de son équipe

### Objectifs

Cette formation permettra de fournir une opportunité aux managers et à leurs équipes de prendre un temps pour réfléchir concrètement à la manière dont la charge de travail réelle se régule, de manière individuelle et collective.

### Contenus :

Identifier les leviers sur lesquels il est possible d'agir pour réguler la charge de travail réelle :

- Mieux comprendre ce que recouvre le concept de charge de travail pour partager un langage commun.
- Comprendre son impact sur la santé et le bien-être.
- Découvrir ou redécouvrir des outils d'évaluation et d'action sur la charge de travail.
- Initier la mise en action pour réduire la charge de travail.

### Niveau de connaissances préalables requis :

Aucun prérequis

### Durée

7H

### Public concerné : Manager

### Tarif

Tarifs sur demande

### Lieu de la formation :

En présentiel dans vos locaux, ou en distanciel

En cas de public en situation de handicap, merci de nous communiquer cette information lors de l'inscription afin de tout mettre en œuvre pour prévoir un accueil et un déroulé pédagogique adaptés au besoin spécifique identifié.

### Moyens et méthodes pédagogiques

Format interactif en présentiel ou en distanciel

Le programme et les objectifs pédagogiques seront adaptés en fonction de la modalité retenue.

**Moyens d'évaluation des acquis mis en œuvre**

Questionnaire d'évaluation des connaissances envoyé aux participants suite à la formation.