



Agir ensemble sur la charge de travail

Pour performer durablement

Votre contexte

Dans un contexte général de perte de centralité du travail et d'aspiration générale au bien-être, **le « ressenti de charge » croissant est une préoccupation forte** pour les équipes de travail.

Il est donc essentiel de :

- Faire de la gestion de la charge de travail une priorité stratégique,
- Accompagner managers et collaborateurs pour une meilleure performance durable,
- Renforcer leur autonomie dans la gestion du travail pour une meilleure adaptabilité aux changements et imprévus.

Notre solution

Agir ensemble sur la charge de travail pour performer durablement.



Les + de cette formation

Notre dispositif vise à renforcer les compétences de vos équipes autour de trois enjeux communs :

- 1. Cohésion d'équipe**
Renforcer la synergie entre managers et collaborateurs grâce à une gestion de charge de travail partagée.
- 2. + de proactivité & d'agilité**
Développer une gestion anticipée et flexible de la charge de travail pour une performance soutenue.
- 3. Prévention RPS**
Réduire les risques psychosociaux (stress, risques d'épuisement,...) par une répartition équilibrée des tâches.
- 4. Empowerment (pouvoir d'agir)**
stimuler l'autonomie des collaborateurs pour une implication accrue et une responsabilisation dans la gestion du temps.
- 5. Culture du rendement**
cultiver une culture organisationnelle qui valorise l'efficacité sans compromettre le bien-être.

Public visé par la formation

- Tous les managers et collaborateurs d'une organisation.

Modalités de formation

- **Formation INTRA** organisée sur mesure.
- **10 participants** max. / groupe.
- **2,5 jours** de formation en salle pour les managers, soit 17h30.
- **30 minutes** de E-learning pour les collaborateurs.



Prérequis recommandés

Pour maximiser l'efficacité de la formation, nous recommandons les prérequis suivants :

- Être en poste en tant que manager d'équipe pour assurer la mise en application directe des enseignements,
- Avoir une compréhension des processus et contraintes de son équipe pour identifier les leviers d'amélioration,
- Être disposé à partager ses pratiques et à échanger avec d'autres managers pour favoriser l'apprentissage collectif.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation les apprenants seront capables de :

Mieux articuler gestion du temps et pilotage de la charge de travail :

1. **EVALUER** la charge de travail de ses équipes (0,5 jour),
2. **AGIR ENSEMBLE** pour équilibrer la charge de travail (1 jour),
3. **SOUTENIR** humainement l'équipe en et hors situation de surcharge (1 jour).

Contenu de la formation

Module 1 : **EVALUER** la charge de travail de ses équipes



- Enjeu clé : Gérer la charge de travail, souvent négligée
- Rôle du manager : Évaluer, ajuster, soutenir
- Prévention : Détecter les signaux de stress et signaux faibles
- Modèle PRS : Comparer la charge prescrite, réelle, subjective

Module 2 : **AGIR ENSEMBLE** pour équilibrer la charge de travail



- Optimiser les processus de travail : simplifier les processus et réduire les gaspillages
- Agir sur son environnement et influencer ses parties prenantes
- Ajuster les priorités pour équilibrer la charge de travail
- Clarifier l'important et l'essentiel et créer sa matrice de priorisation
- Construire les espaces d'autonomie partagés et les marges de manœuvre

Module 3 : **SOUTENIR** humainement l'équipe en et hors situation de surcharge



- Soutenir en situation de surcharge ponctuelle/récurrente : leviers de soutien social
- Ajuster les attentes mutuelles, les niveaux d'exigence, les missions (job crafting)
- Animer des espaces de discussion sur le travail : objectifs et étapes clés
- Faciliter et formaliser des actions correctrices

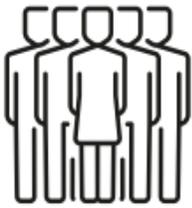
Méthodes pédagogiques

Une approche pragmatique et centrée sur le manager et son quotidien, où sont combinés :

- Apports de contenus et exemples d'un formateur, spécialisé dans le domaine du management & de la QVCT.
- Ateliers de partages et temps de réflexion entre pairs autour de situations réelles.
- Entraînement avec des outils métiers opérationnels (mise en situation - training).

Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances initiales et finales via un QCM et évaluation de la progression sur les différents objectifs de formation via une grille d'auto-positionnement.
- Evaluation de la satisfaction à chaud via un questionnaire en ligne.
- Evaluation à froid du transfert des apprentissages en situation de travail via un questionnaire en ligne ou lors d'un atelier RETEX à J+ 3 mois.
- Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation.



Prérequis recommandés

Pour maximiser l'efficacité de la formation, nous recommandons les prérequis suivants :

- Être en poste et concerné par des problématiques de charge de travail pour rendre les modules pertinents.
- Avoir accès à un ordinateur et être à l'aise avec l'utilisation d'un module e-learning pour suivre la formation dans de bonnes conditions.
- Être en mesure de réfléchir à son organisation personnelle et à ses pratiques de gestion du temps pour bénéficier pleinement des outils proposés.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation les apprenants seront capables de :

Passer d'une charge subie à une charge consentie :

1. **IDENTIFIER** ses déséquilibres organisationnels (10 min)
2. **FORMALISER** son ressenti de déséquilibre de charge avec assertivité (10 min)
3. **PRIORISER** ses activités pour mieux s'organiser (10 min)

Contenu de la formation

Module 1 : **IDENTIFIER** ses déséquilibres organisationnels



- Les 3 dimensions de la charge de travail avec le « modèle PRS » : Charge Prescrite, Charge Réelle, Charge Subjective
- Les 5 alerteurs de son déséquilibre de charge : 5 questions pour soi
- Les activités à forte valeur ajoutée avec la carte des activités essentielles
- Les dysfonctionnements, sources de gaspillages et activités à non-crédation de valeur

Module 2 : **FORMALISER** son ressenti de déséquilibre de charge avec assertivité



- Proposer des actions pertinentes d'ajustements organisationnels : Supprimer- Alléger- Reporter- Renouveler
- Proposer des ajustements avec assertivité : le modèle D E S C
- Réussir à dire « NON » et négocier un délai

Module 3 : **PRIORISER** ses activités pour mieux s'organiser



- Auto-organisation & autonomie : réflexions & astuces
- Distinguer l'urgent de l'important avec la matrice d'Eisenhower
- Astuces pour combattre la procrastination
- Auto-motivation : comment se discipliner pour être fier de ses efforts

Méthodes pédagogiques

Des micro-learning courts, dynamiques et engageants, favorisant une application immédiate dans le quotidien professionnel :

- Des contenus interactifs et illustrés pour identifier les origines de son déséquilibre de charge.
- Des activités d'auto-réflexion pour formaliser sa perception de la charge de travail.
- Des exercices pratiques et quiz pour prioriser efficacement ses tâches et ancrer les apprentissages.

Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances initiales et finales via un QCM et évaluation de la progression sur les différents objectifs de formation via une grille d'auto-positionnement.
- Evaluation de la satisfaction à chaud via un questionnaire en ligne
- Evaluation à froid du transfert des apprentissages en situation de travail via un questionnaire en ligne (J+ 6 mois).
- Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation.

Budget de la formation

	Parcours Socle Manager	Avec Parcours Collaborateurs	Avec Accompagnement Managers
2,5 jour présentiel ou en classe virtuelle	✓	✓	✓
Accès à la plateforme LMS Kronos ou SCORM	-	✓	✓
3 micro-learning de 10 minutes chacun	-	✓	✓
Assistance pédagogique et technique	-	✓	✓
Atelier RETEX ou co-dev à + 3 mois	-	-	✓
Tarif indicatif	1850 € HT / jour	Nous contacter	

Modalités et délai d'accès

Sur demande via le formulaire « nous contacter » sur notre site www.kronos.fr, par mail cvanhille@kronos.fr ou par téléphone 06 71 40 19 88.

Entre 1 et 3 mois de délais entre le moment où la proposition est acceptée et le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- Merci de nous informer sur les situations de handicap afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation.
- En collaboration avec une Ressource Handicap Formation (Agefiph), un référent handicap Kronos met en place des solutions adaptées pour compenser les conséquences du handicap et assurer des conditions d'apprentissage inclusives.
- Contact référent handicap : bperes@kronos.fr

En savoir plus ?

Contactez Clémence Vanhille – cvanhille@kronos.fr – 06 71 40 19 88