

NOUVEAU!

**PRÉVENTION
POSITIVE DES RPS**

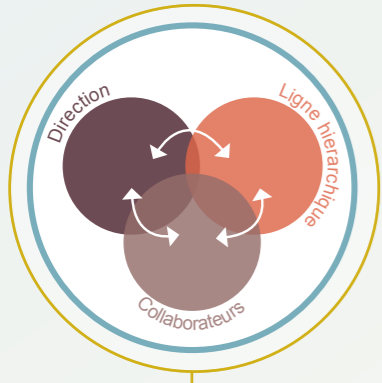
**Fullmark
Wellness
Program[©]**

“
En matière
de RPS,
il vaut mieux
prévenir
que guérir...
”



Fullmark Wellness Program®

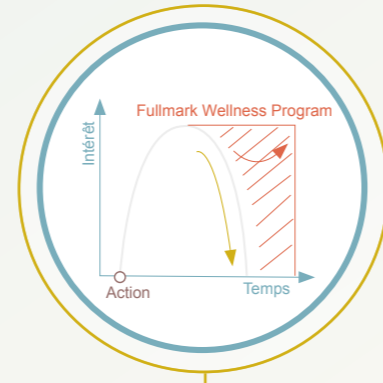
TROIS PILIERS



Impliquer chacun
Créer une volonté collective



Faire réfléchir et raisonner
plutôt que d'imposer

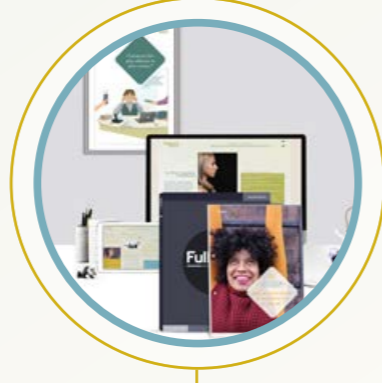


Créer l'adhésion
Répétition dans la durée

DEUX AXES



Wellness Coaching
Accompagnement sur le terrain



Outils de communication
Sensibilisation & Animation

UN OBJECTIF



Prévention des RPS

Le Fullmark Wellness Program® est un **programme de sensibilisation** structuré pour sensibiliser chacun dans l'entreprise de façon **positive, simple et pratique**. Ce programme permet à chacun d'améliorer son **bien-être** et sa **qualité de vie au travail** en permettant une meilleure gestion des **risques psychosociaux**.

NOTRE CONSTAT

Les risques psychosociaux (RPS) et notamment les facteurs de stress (dont le burn-out) sont (de plus en plus) présents dans les entreprises. Les raisons de cette augmentation des RPS sont nombreuses : omniprésence des notebooks, tablettes et smartphones qui nous impose une hyper connexion (et une réactivité immédiate), internationalisation des entreprises (et nécessité d'être disponible dans plusieurs fuseaux horaires), pression plus importante sur la compétence des personnes et la compétitivité des entreprises (et nécessité de devoir en faire plus avec moins de ressources), augmentation de l'offre (et de la concurrence) et baisse de la demande (nécessitant un effort accru pour séduire et garder un client) ...

FULLMARK : UNE APPROCHE résolument positive

Nous allons agir directement sur **les hommes et les femmes** dans votre entreprise, pour les aider à gérer ces nouveaux risques psychosociaux et à être **mieux armés** pour y faire face.

Qu'allons-nous faire pour agir de façon **rapide, positive et efficace** ? Nous allons donner de **nouvelles ressources** à vos équipes pour mieux les aider à faire face à cette augmentation des RPS et réussir dès lors à améliorer la QVT !

La bonne **gestion du stress** (et dès lors la prévention du **burn-out**) sera travaillée de façon prioritaire, car c'est le RPS sur lequel nous pouvons avoir le plus d'impact, rapidement et efficacement.

Résultat : moins de souffrances, davantage de **bien-être et d'épanouissement** au travail.

TOUT LE MONDE EST GAGNANT !

< Wellness Coaching >

*Osez innover pour capter l'intérêt !
Osez une approche résolument positive et optimiste !*

Le « Wellness Coaching » est destiné en priorité à la ligne managériale. En tant que principaux « relais » du bien-être dans l'entreprise, vos responsables hiérarchiques vont être sensibilisés aux RPS et vont apprendre une foule de « trucs et astuces » qui permettent de prévenir les risques psychosociaux sur le terrain, dans leurs équipes.



Le « Wellness Roadbook »

Nous voulons éviter à tout prix que les nombreuses bonnes idées et bonnes pratiques de la formation s'oublie avec le temps. Dès lors, le « Wellness Roadbook » est fort précieux car il contient le « best of » de ce qui aura été travaillé lors des sessions et de ce qu'il faut savoir pour prévenir les RPS. Rédigé de façon moderne et synthétique, il permet à chaque participant de prolonger son apprentissage tout au long de l'année.



L'APPROCHE « COACHING » DE FULLMARK

Notre approche unique de formation (fortement inspirée des techniques de coaching) est basée sur le dialogue et la parole. Il n'y a pas de slides ! Ce n'est pas un « professeur » qui parle pendant que l'auditoire écoute et prend des notes ! C'est une vraie discussion adulte-adulte, un échange lors duquel chacun est impliqué et participe.

LE « PLUS » : DES SUPPORTS « TOOLBOX » POUR EN DISCUTER EN ÉQUIPE

NOUVEAU !

Chaque chef d'équipe trouvera dans son Wellness Roadbook une page qui propose des questions de réflexion sur le sujet du mois... question qu'il pourra poser aux membres de son équipe à l'occasion d'une réunion spécifique ou de façon informelle lorsqu'il constate une « alerte » sur le terrain. Comme le programme compte 12 thèmes, le Wellness Roadbook offre donc 12 fiches-support pour ce type de discussion.

< Campagne de communication >



SENSIBILISATION COLLECTIVE DANS L'ENTREPRISE !

UNE BONNE IMAGE VAUT 10 000 MOTS !

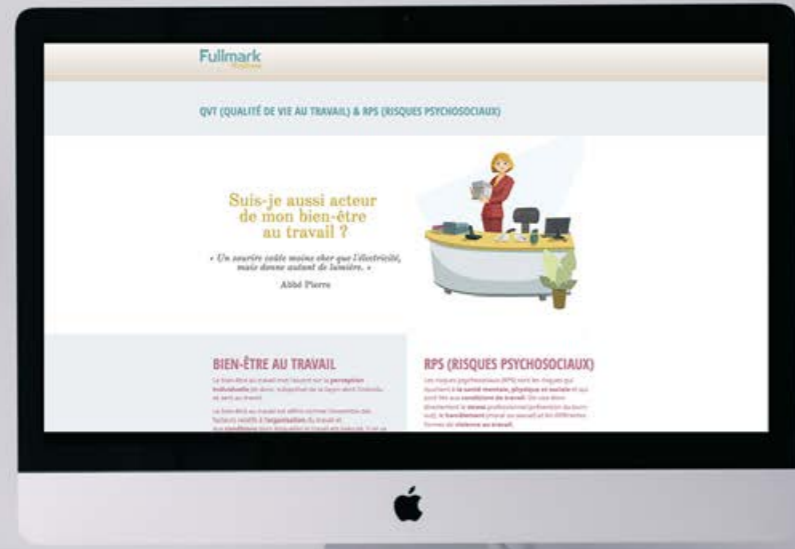
DES VISUELS DE PRÉVENTION RÉSOLUMENT POSITIFS ET OPTIMISTES !

UNE FOIS QUE VOTRE LIGNE MANAGÉRIALE EST SENSIBILISÉE ET FORMÉE, nous vous proposons des outils de communication modernes et efficaces pour étendre la prévention auprès de tous les collaborateurs de l'entreprise. Le premier de ces outils est la campagne de sensibilisation visuelle grand format (40x60cm).

- ▶ Pour sensibiliser chacun, diffusez la campagne visuelle de prévention à tous les endroits stratégiques de l'entreprise.
- ▶ Comme la campagne compte 12 thèmes, vous pouvez changer les visuels au rythme qui vous convient (toutes les semaines ou tous les mois) pour entretenir une dynamique.
- ▶ Nos visuels sont modernes (dessin vectoriel) et nos slogans sont étudiés pour un impact optimal sur les comportements : Nous ne donnons pas d'ordres... nous posons des questions... qui suscitent la réflexion...
- ▶ Une citation appuie chaque thème.
- ▶ Pour compléter la diffusion de la campagne, nous pouvons créer des visuels dans un format adapté à une diffusion sur votre réseau d'écrans.



« Sensibilisation individuelle de chaque collaborateur »



- ▶ SENSIBILISEZ CHACUN, PERSONNELLEMENT !
- ▶ UNE APPROCHE WEB-BASED RÉSOLUMENT NOVATRICE !
- ▶ DES CONSEILS PRATIQUES APPLICABLES DIRECTEMENT PAR CHACUN !

Nous avons préparé pour vous 12 pages web liées aux 12 thèmes de la campagne. Dès que vous changez de thème au niveau « campagne visuelle », vous envoyez en parallèle un mail à tous vos collaborateurs avec une invitation à cliquer sur un lien. Ce lien ouvre une page web spéciale, liée au thème en question. On y retrouve un rappel sympa sur le sujet et des conseils pratiques applicables immédiatement par chacun.

Fiches conseils individuelles également disponible en format papier !



« Zoom sur les 12 thématiques et les sous-thèmes abordés dans le « Wellness Program »

01 QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL) & RPS (RISQUES PSYCHOSOCIAUX)

- ▶ Bien-être au travail
- ▶ QVT (Qualité de vie au travail)
- ▶ RPS (Risques psychosociaux)

02 LE BON NIVEAU D'ÉNERGIE

- ▶ Le bon niveau d'énergie
- ▶ Le « mauvais stress »
- ▶ Que se passe-t-il lorsque nous passons en « sur-stress » ?
- ▶ Et si on cessait de voir le stress comme un problème ?

03 BIENVEILLANCE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME

- ▶ Êtes-vous conscient que votre corps vous parle ?
- ▶ Bienveillants, mais pas paranos !
- ▶ Prévention du burn-out

04 GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

- ▶ Comprendre l'impact de votre personnalité sur votre façon de travailler
- ▶ Les « voleurs de temps »
- ▶ La matrice des priorités d'Eisenhower
- ▶ Désencombrez votre esprit !

05 COMMUNICATION

- ▶ Bien communiquer : pas si simple !
- ▶ L'assertivité : ni hérisson ni paillason
- ▶ La méthode DESC

06 LES CROYANCES LIMITANTES ET LES MESSAGES CONTRAIGNANTS

- ▶ Les messages contraignants
- ▶ Les croyances limitantes
- ▶ Les accords toltèques

07 GESTION DES ÉMOTIONS ET DES BESOINS

- ▶ L'intelligence émotionnelle (IE)
- ▶ Les émotions
- ▶ Gérer ses émotions
- ▶ La théorie des besoins selon Maslow
- ▶ La reconnaissance

08 RELAXATION / DÉTENTE

- ▶ Pourquoi le stress provoque-t-il des tensions ?
- ▶ Apprendre à se relaxer

09 PENSÉE POSITIVE / ATTITUDE POSITIVE / OPTIMISME

- ▶ Être positif, c'est bon pour la santé !
- ▶ Optimisme
- ▶ Sourire
- ▶ Bannir le pessimisme et le cynisme
- ▶ Gratitude

10 RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- ▶ Les risques psychosociaux
- ▶ Santé et sécurité au travail

11 LA ROUE DE LA VIE

- ▶ La roue de la vie

12 MON PLAN D'ACTION

- ▶ Je suis conscient de mes possibilités d'être acteur de mon bien-être
- ▶ Je me concentre sur les axes sur lesquels je peux agir
- ▶ Quelques exercices simples pour se détendre

Les 12 visuels de la campagne « Wellness »



1

QVT (QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL) & RPS (RISQUES PSYCHOSOCIAUX)



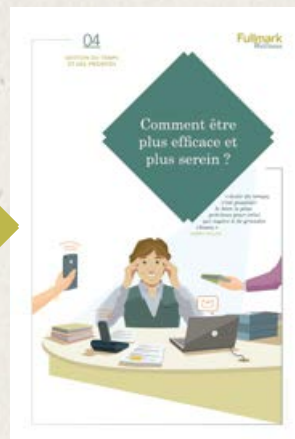
2

LE BON NIVEAU D'ÉNERGIE



3

BIENVEILLANCE VIS-À-VIS DE SOI-MÊME



4

GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS



5

COMMUNICATION



6

LES CROYANCES LIMITANTES ET LES MESSAGES CONTRAIGNANTS



7

GESTION DES ÉMOTIONS ET DES BESOINS



8

RELAXATION / DÉTENTE



9

PENSÉE POSITIVE / ATTITUDE POSITIVE / OPTIMISME



10

RISQUES PSYCHOSOCIAUX



11

LA ROUE DE LA VIE



12

MON PLAN D'ACTION

Fullmark

Belgique
France

Tél. : +32 67 34 77 00
Tél. : +33 1 84 88 00 85

e-mail : info@fullmark.be
e-mail : info@fullmark.fr

www.fullmark.be
www.fullmark.fr