

Salarié/e/s, prévenez le Quiet Quitting !

Objectifs de formation

- Identifier les facteurs du quiet quitting
- Déterminer vos forces et les mettre en pratique au quotidien
- Développer votre motivation professionnelle
- Donner du sens à votre travail

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à reconnaitre les situations de désengagement
- Repérer les situations favorisant la motivation

- Mettre en pratique les outils pour augmenter le bien-être professionnel

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 18 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1295 €

Dates :

Les 22, 23 Octobre 2026

Les 15, 16 Décembre 2026

Les 08, 09 Mars 2027

Les 20, 21 Mai 2027

Les 23, 24 Aout 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

La démission silencieuse

- Origines et constats de ce phénomène

- Les facteurs déclenchants et aggravants
- Les risques pour sa santé mentale et physique

Bien-être professionnel et performance

- État des connaissances sur le bien-être au travail
- Mesurer sa vigueur au travail
- Engagement et performance
- Utiliser les ressources individuelles au service de la performance

Identifier les atouts de vos équipes

- Les forces
- Les leviers motivationnels
- La boussole du flow

Les pratiques en entreprise

- La motivation comme levier majeur
- Mettre du sens dans son travail
- Fixation d’objectifs

Modalités pédagogiques

- Alternance d’apports théoriques et pratiques
- Travail en sous-groupe : exposé de travaux, jeu de rôles
- Outils de psychologie positive
- Documents avec les points essentiels de la formation envoyé aux participants

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour

maintenir l'attention et l'intérêt.

- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.