



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 reconnaître 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

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1290 € net

Dates :

Les 21, 22 Mai 2026

Les 22, 23 Octobre 2026

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
-

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.
-