

Sommaire

Remerciements	5
Préface	11
Introduction.....	15
Étape n° 1 - Découvrir les enjeux et le contexte de la QVT, de la PNL et des RPS	17
<i>Objectif n° 1 - Comprendre la dimension de la QVT</i>	<i>19</i>
Décrypter les éléments de la QVT	19
La QVT : un axe prioritaire du Plan santé au travail 2016-2020	22
<i>Objectif n° 2 - Connaître les fondements de la PNL.....</i>	<i>25</i>
Démystifier la PNL	25
Trois lettres pour une approche humaniste	27
La PNL : quelle utilité pour vous concrètement ?	29
Comprendre les trois pôles du fonctionnement humain	31
<i>Objectif n° 3 - Parler un langage commun autour des RPS.....</i>	<i>33</i>
Désacraliser et tenter de définir la notion de RPS.....	34
La responsabilité de l'employeur de plus en plus engagée sur la thématique des RPS	38
<i>Objectif n° 4 - Créer une alliance de la prévention des RPS et de la PNL au service de la qualité de vie au travail (QVT).....</i>	<i>43</i>
L'état d'esprit de la PNL en six postulats transposables aux RPS et à la QVT	44

La porte d'entrée des RPS et de la PNL : l'Humain.....	52
Les notions de contraintes/ressources (contextualisation) communes aux RPS et à la PNL	52
Les outils PNL au service des RPS et de la QVT	53
Étape n° 2 - Construire une démarche de prévention des RPS avec la PNL et améliorer la QVT.....	55
<i>Objectif n° 1 - Constituer un « COPIL » efficace</i>	<i>57</i>
Action n° 1 : Comprendre le rôle et les missions du COPIL	57
Action n° 2 : Identifier les acteurs du COPIL	58
<i>Objectif n° 2 - Analyser les RPS avec la PNL</i>	<i>63</i>
Action n° 1 : Structurer l'analyse des RPS avec l'O.P.D.A.S en cinq points.....	63
Action n° 2 : Choisir des outils d'analyse complémentaires, adaptés au contexte de travail.....	78
Étape n° 3 - Déployer un plan d'actions de prévention des RPS avec la PNL et optimiser la QVT.....	85
<i>Objectif n° 1 - Des actions de prévention tertiaire pour « mieux être au travail »</i>	<i>89</i>
Action n° 1 : Adopter une « attitude PNL » face une situation de crise.....	91
Action n° 2 : Gérer le stress « aigu » lié à la situation de crise (« à chaud »)	91
Action n° 3 : Apprivoiser ses émotions face à la situation de crise....	92
<i>Objectif n° 2 - Des actions de prévention secondaire pour « mieux communiquer »</i>	<i>95</i>
Action n° 1 : Installer « le rapport » avec autrui et le maintenir	96
Action n° 2 : Observer et calibrer avec le « VAKOG »	100
Action n° 3 : Pratiquer l'écoute active et empathique	104
Action n° 4 : Savoir se « synchroniser »	106
Action n° 5 : Utiliser la reformulation PNL et un questionnement adapté	107

Action n° 6 : Mieux comprendre et être mieux compris avec les « métaprogrammes »	109
Action n° 7 : Obtenir des informations précises avec le « métamodèle »	113
Action n° 8 : Prendre en compte les différents points de vue avec les « positions de perception »	116
Action n° 9 : Prévenir et gérer le stress (auto « ancrage », « swish »)	119
Action n° 10 : Savoir dire « stop », poser ses limites et se préserver avec le « seuil de tolérance » et le « DESC »	123
Action n° 11 : Canaliser son anxiété avec la « ligne du temps » et le « pont vers le futur »	128
Action n° 12 : Gérer un dilemme et avoir vraiment le choix avec le « squash visuel »	130
Action n° 13 : Reconsidérer ses croyances « limitantes » avec la « marelle des croyances »	134
Action n° 14 : Améliorer sa posture et son assertivité au travail.....	137
Action n° 15 : Comprendre une situation difficile avec les « niveaux logiques »	142
Action n° 16 : Apprivoiser ses émotions avec le « changement d'état interne » pour gagner en estime de soi et en confiance en soi	147
<i>Objectif n° 3 - Des actions de prévention primaire pour « mieux travailler »</i>	<i>153</i>
Action n° 1 : Gérer une situation de crise et éviter l'effet « contagion »	153
Action n° 2 : Vivre et accompagner les changements	156
Action n° 3 : Faire des NTIC une opportunité au service de la QVT..	159
Action n° 4 : Contribuer à développer un management collaboratif et coopératif.....	164
Action n° 5 : Instaurer l'entretien de ré-accueil du salarié suite à absence	169
Action n° 6 : Reconsidérer l'environnement de travail et l'aménagement des locaux	171
Action n° 7 : Optimiser le collectif de travail et partager des valeurs communes	172

Action n° 8 : Gérer les relations intergénérationnelles et interculturelles.....	174
Action n° 9 : Agir sur l'intensification de la charge de travail	176
Action n° 10 : Agir sur les rythmes de travail	177
Action n° 11 : Agir sur la définition des rôles et des responsabilités au sein de l'entreprise.....	178
Action n° 12 : Veiller à la justice organisationnelle	179
Action n° 13 : Optimiser la reconnaissance professionnelle et l'autonomie des collaborateurs	181
Action n° 14 : Agir sur l'organisation et les moyens des fonctions supports (RH, informatique, paie...)	182
 <i>Tableau de synthèse des outils PNL</i>	
<i>dans les trois niveaux de prévention</i>	<i>185</i>
 Conclusion.....	 189
Glossaire	191
Liste des abréviations et sigles utilisés.....	203
Bibliographie.....	205
À propos des auteurs	208