

# FORMATION QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Etre acteur de sa Qualité de Vie au Travail

### 2 jours - Présentiel

*Dans le monde d'aujourd'hui, la stabilité devient exception. La nécessaire rapidité des adaptations génère des risques impactant la santé physique, mentale, et les relations sociales. Agir sur sa Qualité de Vie au Travail devient un moyen d'améliorer sa productivité et son efficacité dans cet environnement de concurrence et de compétitivité. A l'issus de ce module, le participant aura des outils pour gérer efficacement son stress et être acteur de sa qualité de vie au travail.*

**Référence :** QVT-ACT-2J-P

**Durée :** 14h (7j) **Modalité :** Formation présentielle

**Tarif :** nous consulter

**Délai d'accès :** nous consulter

**Effectif maximal :** 12 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Module destiné exclusivement à des collaborateurs "non encadrants"
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- Répondre au questionnaire en ligne en amont de la formation
- Module non dissociable du module "Manager l'équilibre en équipe" destiné à l'encadrement

### Objectifs pédagogiques

- Découvrir les enjeux et le contexte de la QVT et de la prévention des RPS
- Devenir un acteur de sa propre QVT et participer à la démarche de prévention des RPS de son entreprise ou de son établissement
- Découvrir et expérimenter les outils permettant de maîtriser la plupart des situations de stress



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

## Contenu de la formation

- LA PREVENTION DES Risques Psycho Sociaux AU SERVICE DE LA Qualité de Vie au Travail :
  - La QVT, les RPS, le stress, les différentes notions, les enjeux
  - La démarche d'amélioration, les différents acteurs de la prévention
  - Les différentes actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire
- LES METHODES ET OUTILS POUR GERER EFFICACEMENT LE STRESS :
  - La gestion du stress, les différentes charges : mentale, émotionnelle et physique
  - Les outils adaptés
- LA MOBILISATION DES RESSOURCES :
  - La détente physique, la prise de recul, l'adaptabilité, la confiance et l'estime de soi, la sérénité au travail
- L'AMELIORATION DE LA QVT
- LES ACTIONS A CONDUIRE POUR ETRE ACTEUR DE SA QVT :
  - Celles qui dépendent du collaborateur
  - Celles qui dépendent de l'entreprise

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

La formation est animée par un.e intervenant.e spécialisé.e en Qualité de Vie au Travail et en Prévention des Risques Professionnels membre du RPNS

### Moyens pédagogiques et techniques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quizz en salle**
- **LOGISTIQUE : Venir avec son nécessaire de prise de notes**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



SARL PREVAT - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de LYON : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de TROYES : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1