



## Qualité de vie au travail : de quoi parle-t-on?

### Objectifs de la formation

- Acquérir une compréhension globale de la QVT et de ses enjeux dans le milieu professionnel
- Identifier les facteurs influençant la qualité de vie au travail
- Connaître les actions et initiatives concrètes pour améliorer la QVT en entreprise
- Sensibiliser aux bonnes pratiques pour promouvoir une culture d'entreprise bienveillante et inclusive

### Public H/F

- Toute personne souhaitant faire un état des lieux de la QVT dans son entreprise
- Toute personne souhaitant découvrir tous les indicateurs. QVT

### Prérequis

- Aucun

### Modalités

Durée : 4 heures

### Validation

- Feuilles de présence
- Attestation de réalisation
- Quiz de connaissance

### Moyens pédagogiques

- Alternance entre apports théoriques
- Exercices pratiques
- Mise en situation

### Tarifs

80€ HT



## Qualité de vie au travail : de quoi parle-t-on?



### Programme

- **COMPRENDRE LE CONCEPT DE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)**
  - Définition de la qualité de vie au travail et ses différentes composantes (bien-être physique, mental et social)
  - Les enjeux et bénéfices d'une bonne QVT pour les employés et l'organisation (motivation, réduction de l'absentéisme, productivité)
  - Cadre légal et réglementaire de la QVT
- **EXPLORER LES DIMENSIONS DE LA QVT**
  - Dimensions de la QVT : conditions de travail, équilibre vie professionnelle/vie personnelle, relations professionnelles, reconnaissance, autonomie, etc.
  - Différence entre QVT, bien-être et satisfaction au travail
- **IDENTIFIER LES LEVIERS D'AMÉLIORATION DE LA QVT**
  - Initiatives pour améliorer la QVT : aménagement de l'espace, flexibilité des horaires, télétravail, prévention des risques psychosociaux, etc.
  - Implication de la Direction, des RH et des équipes dans l'amélioration de la QVT
- **FAVORISER UNE CULTURE DE BIEN-ÊTRE ET DE RESPECT AU TRAVAIL**
  - Rôle des managers et des collaborateurs dans le maintien d'un environnement de travail sain
  - Bonnes pratiques pour encourager le respect la reconnaissance, et la solidarité dans l'équipe
  - Conseils pratiques pour adopter des attitudes favorisant le bien-être de chacun