Collaborateurs – Devenir acteur de sa Qualité de Vie au Travail

Durée : 1 à 2 jours (recommandé) organisés suivant les besoins du service

Nombre de participants : Jusqu'à 10 pers.

Objectifs

- Permettre au personnel de devenir acteur conscient et actif de la QVCT et participer à la démarche de prévention des risques professionnels (RPS, TMS…)
- Découvrir les enjeux, le contexte de la QVCT et de la prévention des Risques professionnels (RPS, TMS…)
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour maîtriser les situations de stress les plus courantes au travail.

Public

Chaque collaborateur de l'entreprise amené à prendre une part responsable dans sa Qualité de Vie au Travail, la qualité de vie dans son entreprise et à allier performance professionnelle et équilibre de vie.

Méthodologie

- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, exercices de simulation, et échanges basés sur les situations vécues par les participants. Ces échanges sont organisés dans conditions sociales permettant les échanges dans un contexte sécurisé pour l'ensemble des parties prenantes.
- Expérimentation de différentes techniques appliquées au stress professionnel.
- Auto-diagnostic et plan d'actions personnel

Outils

- Outil d'amélioration active des conditions de travail
- Réalisation de son auto-diagnostic (possibilité de mise en place d'un baromètre QVT, bien-être au travail et « flow », stress professionnel)
- Analyse et définition d'actions d'amélioration relative à son activité professionnelle propre
- Construction de sa propre boite à outils – Qualité de Vie au Travail

Intervenants

Consultant-formateur en Qualité de Vie au Travail certifié

Durée

1 ou 2 jours, organisés suivant les besoins du service, avec une période d'alternance permettant une expérimentation et une application dans sa structure

Validation

Attestation de formation « Acteur QVT »

Lieu

France métropolitaine, Martinique, Luxembourg