



LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVCT)

www.my-bt.fr

My
BT
BUSINESS TRAINING



LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

RÉSUMÉ

La formation sur la Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) vise à améliorer et à promouvoir le bien-être général des employés au sein d'une organisation. Elle offre des outils et des connaissances pour comprendre les facteurs qui influent sur la qualité de vie au travail, notamment en identifiant les éléments pouvant impacter la santé physique et mentale des travailleurs.

Cette formation aborde divers aspects tels que la gestion du stress, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, la prévention des risques psychosociaux, la promotion d'un environnement de travail sain et sécurisé, ainsi que la création de conditions favorables à la motivation, à la productivité et à l'engagement des employés.

Elle permet également de sensibiliser les participants aux différentes normes, lois et bonnes pratiques en matière de santé et de sécurité au travail, favorisant ainsi la création d'une culture d'entreprise axée sur le bien-être des collaborateurs. En somme, cette formation vise à instaurer un environnement professionnel propice où les individus peuvent s'épanouir et contribuer de manière optimale aux objectifs de l'entreprise.

ORGANISATION GÉNÉRALE

- Durée : **14h** sur **2** jours.
- Mode : **Présentiel ou distanciel**.
- Prérequis : Aucun.
- Modalités d'accès : **Inscription simple**
- Public : Toute personne qui souhaite **comprendre et améliorer les conditions de travail**, favoriser le bien-être des employés, promouvoir un environnement professionnel sain et sécurisé, ainsi que renforcer la qualité de vie au travail
- Pour les personnes en situation de handicap (PSH), des mesures d'accompagnement spécifiques peuvent être mises en place afin de faciliter leur accès et leur progression.
- Délai d'entrée en formation : sous 30 jours
- Tarif en INTRA : **2 100€**



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux et les facteurs influençant la qualité de vie au travail.
- Acquérir des connaissances sur la gestion du stress et des risques psychosociaux.
- Appliquer des méthodes pour favoriser l'équilibre.
- Maîtriser les outils pour créer un environnement de travail favorable à la santé et à la sécurité.
- Connaître et respecter les normes et réglementations en matière de santé et de sécurité au travail.
- Développer des compétences pour promouvoir une culture d'entreprise axée sur le bien-être des employés.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation est conçue dans une logique progressive et mixte enseignant théoriques, tests, cas pratiques et simulations.
- La mesure et le contrôle de l'efficacité des actions au sein de l'entreprise étant aujourd'hui de rigueur, les enseignements de cette formation sont fortement orientés performance et résultats.
- Remise de documents pédagogiques.
- Jeux de rôle.
- Bilan, évaluation et préconisations.



RÉSULTATS ATTENDUS

- Être capable d'identifier les facteurs impactant la qualité de vie au travail.
- Être capable de gérer efficacement le stress et les risques psychosociaux.
- Être capable de promouvoir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- Être capable de mettre en place des stratégies pour favoriser un environnement de travail sain et sécurisé.
- Être capable de comprendre et de respecter les normes et lois relatives à la santé et à la sécurité au travail.
- Être capable de contribuer à la création d'une culture d'entreprise axée sur le bien-être des employés.





CONTENU DE LA FORMATION

INTRODUCTION À LA QVCT

- Compréhension des concepts clés de la Qualité de Vie au Travail et des Conditions de Travail.
- Enjeux et bénéfices pour l'entreprise et les employés.

IDENTIFICATION DES FACTEURS IMPACTANT LA QVCT

- Analyse des facteurs de stress et des risques psychosociaux au travail.
- Étude des éléments influençant la qualité de vie des employés.

GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Techniques de gestion du stress et de prévention des risques psychosociaux.
- Stratégies pour favoriser un environnement de travail sain et équilibré.

ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE

- Méthodes pour promouvoir un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle.
- Outils de gestion du temps et de priorisation.

CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL FAVORABLE À LA SANTÉ ET À LA SÉCURITÉ

- Mesures pour instaurer un environnement de travail sécurisé et sain.
- Bonnes pratiques pour améliorer les conditions physiques et ergonomiques.

NORMES ET RÉGLEMENTATIONS EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

- Connaissance des normes légales et réglementations relatives à la santé et à la sécurité au travail.
- Application des règles et standards dans le milieu professionnel.

PROMOTION D'UNE CULTURE D'ENTREPRISE AXÉE SUR LE BIEN-ÊTRE DES EMPLOYÉS

- Stratégies pour créer une culture organisationnelle favorisant le bien-être des collaborateurs.
- Communication et sensibilisation à l'importance de la QVCT.

ÉTUDES DE CAS ET MISES EN SITUATION

- Analyse de cas concrets liés à l'amélioration de la QVCT.
- Exercices pratiques pour mettre en application les connaissances acquises.

Ces modules de formation sont dispensés à travers une combinaison de présentations interactives, d'études de cas, d'exercices pratiques et d'échanges. Les participants seront encouragés à partager leurs expériences, à poser des questions pour favoriser un apprentissage collaboratif.

En amont de la formation - 2h de cadrage formation pris en charge par My BT:

- Détection des besoins clients
- • Test de positionnement
- Définition des compétences à développer
- Définition du programme de formation

En aval de la formation My BT est en charge de :

- Vérifier si la formation a répondu aux attentes du client,
- Envoi de l'attestation de formation et de la certification.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

- Evaluation théorique pendant la formation.
- Evaluation pratique en fin de formation.
- Fiche individuelle de suivi avec les axes d'amélioration.

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation individuelle fournie à l'issue de l'action de formation.





Où nous
trouver ?

**Site de
Marseille**

25 BD Edouard Herriot
13008 Marseille
marseille@my-bt.fr

**Site de
Aix-en-Provence**

75 rue Marcellin Berthelot
13290 Aix-en-Provence
aix@my-bt.fr

**Site de
Toulon**

rue Laurent Schwartz
83160 La Valette du Var
toulon@my-bt.fr

**Site de
Fréjus**

142 impasse Kipling
83600 Fréjus
fréjus@my-bt.fr

Contact

Pour nous joindre directement, un seul numéro :

04 84 326 326*

*appel non surtaxé

My BT - My Business Training, une marque du GROUPE My Ambition



Enregistrée sous les numéros 931 316 717 13 – 931 316 716 13 – 931 316 283 13 – 931 317 812 13

Ces enregistrements ne valent pas agrément de l'Etat.