



## OBJECTIF

A l'issue de l'atelier, le stagiaire sera capable de :

- Appréhender globalement les différentes notions qui gravitent autour de la QVT : gestion du stress, prévention des RPS, responsabilité sociétale de l'entreprise.
- Tester des outils permettant de concilier stress, performance et bien-être au travail.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé pour réguler son stress au quotidien et gagner en efficacité.

## PUBLIC

Toute personne curieuse de découvrir une approche synthétique et des outils pratiques pour gagner en bien-être au travail tout en améliorant son efficacité relationnelle, professionnelle et personnelle

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

## DUREE

2h / ATELIER

**Cette formation est réalisable en intra entreprise, en demi-journée ou journée**

## GROUPE

8 personnes maximum

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES &amp; D'ENCADREMENT

Notre formatrice intervenante, experte dans les domaines de la communication et de la gestion des ressources et des relations humaines, propose une action conçue sous la forme d'un « atelier pratique » permettant à chacun de devenir acteur de sa qualité de vie au travail.

Quelques apports théoriques alternent avec auto-diagnostics, exercices pratiques et conseils personnalisés.

## SUIVI DE L'ACTION &amp; EVALUATION

Attestation de présence et de compétences (art L6353-1 du code du travail).

## LES + ASCENTIEL / 5A FORMATIONS

Au-delà de la prise de conscience, cet atelier est l'occasion pour chacun d'expérimenter diverses approches ludiques (corporelle, mentale et comportementale).

Un effectif limité à 10 personnes est recommandé pour favoriser des échanges de qualité et une approche individualisée.

Un retour à chaud est systématiquement réalisé à l'issue de la formation.

## PROGRAMME

**C'EST QUOI, D'ABORD, LA Q-V-T ?**

Définir le concept de « Qualité de Vie au Travail », ses illustrations, Quels enjeux & pour qui ?

Quelle réalité et quelles entraves à notre QVT ?

Point sur les notions de santé au travail, égalité professionnelle, non-discrimination, pénibilité, gestion des âges, mutations technologiques et sociologiques, digitalisation, droit à la déconnexion...

Savoir distinguer pour mieux articuler « Prévention des risques psychosociaux » et « Démarche QVT ».

La gestion du stress : le définir, en prendre conscience pour mieux l'apprivoiser.

Mécanique et facteurs.

Repérer les effets du stress sur le plan physique, émotionnel et comportemental ainsi que les principaux signaux d'alarme.

**COMMENT DÉPLOYER COLLECTIVEMENT UNE DÉMARCHE Q-V-T ?**

Quels outils et leviers :

- aménagement des espaces de travail ;
- équilibre vie professionnelle vie personnelle ;
- organisation des temps et modalités de travail.

Qui pilote la démarche QVT ? RH, managers, IRP, intervenants santé au travail, salariés ...

Définir des indicateurs de QVT dans l'organisation.

Favoriser l'expression des collaborateurs sur leurs besoins et la démarche à déployer.

**DEVENIR ACTEUR DE SA « QVT » EN PILOTANT SON PROPRE PLAN DE PROGRÈS**

Mobiliser ses ressources et remplir sa trousse d'urgence anti-stress.

Découvrir et s'entraîner à pratiquer trois techniques de gestion du stress : le recyclage, la symbolisation et l'expression (approche corporelle, cognitive, comportementale).

Bénéficier de conseils et recommandations pour une meilleure hygiène de vie et une vie de meilleure qualité.

## PRE REQUIS (à vérifier par vos soins)

Aucun

## LIEU

Formation animée en inter ou intra entreprises

## CONTACT

Par téléphone +33(0)7 77 32 77 96 de 9h à 17h  
Par mail 5aformations@gmail.com  
Référént handicap Laurent DANIEL +33(0)7 77 32 77 96  
Vous pouvez également nous retrouver sur notre site [www.5aformations.com](http://www.5aformations.com)

## TARIF

A partir de 490 HT / session (hors tarif fidélité ou demande particulière)