



7 heures

FORMATION QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT)

Compétences visées



Cette formation a pour finalité de permettre aux apprenants de comprendre l'importance de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)



[Demande de devis](#)

Objectifs (être capable)



- Définir la qualité de vie et les conditions de travail
- Connaitre les principes et techniques afin d'améliorer la qualité de vie et les conditions de travail
- Proposer des pistes d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail dans l'entreprise

Théorie



Pratique



Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs de la formation

Introduction à la qualité de vie au travail

- Définition de la qualité de vie au travail
- Pourquoi la qualité de vie au travail est importante pour les individus et les organisations
- Les conséquences d'une mauvaise qualité de vie au travail

Facteurs influençant la qualité de vie au travail

- Les facteurs psychosociaux : stress, charge de travail, relations interpersonnelles
- L'environnement physique : ergonomie, sécurité, confort
- L'équilibre vie professionnelle-vie personnelle

Techniques pour améliorer la qualité de vie au travail

- Gestion du stress : techniques de relaxation, gestion du temps
- Promotion du bien-être physique : ergonomie du poste de travail, pauses régulières, exercice physique
- Favoriser un environnement de travail positif : communication efficace, reconnaissance, encouragement

Cas pratiques et études de cas

- Analyse de cas concrets de situations liées à la qualité de vie au travail
- Mise en pratique des techniques apprises lors des sessions précédentes
- Discussion en groupe pour partager des expériences et des solutions

Bilan de fin de formation

- QCM
- Recueil de la satisfaction des stagiaires

En intra ou en inter-entreprise



De 4 à 10 personnes

Public concerné

Ensemble de vos collaborateurs

Prérequis

Aucun

Profil des intervenants

Formateurs spécialisés en prévention de la qualité de vie et des conditions de travail

Modalités d'évaluation

- Evaluation continue sur la participation active des apprenants
- Auto-évaluation : Réflexion des apprenants sur la manière dont ils envisagent d'appliquer ces connaissances

Méthodes pédagogique

Atelier interactif, jeux de rôles, débat, retour d'expérience, atelier ludique

Moyens pédagogique

Support de présentation, vidéos, infographie, ressource en ligne

Document pédagogique

Remise d'un livret "Qualité de vie et conditions de travail" à chaque apprenant

Attribution finale

Certificat de réalisation

Textes applicables

Code du Travail - Articles L 4121-1 et 2



Personne en situation de handicap

Contactez notre référent



La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : Actions de formation

Maintien des connaissances
Nous vous conseillons un recyclage tous les 12 mois

02 41 30 65 15

info@prev-one.fr

www.prev-one.fr