

# Etre référent de sa Qualité de Vie au Travail

Impulser la Qualité de Vie au Travail dans sa démarche professionnelle.

## Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Se situer en tant que référent QVT.
- Mesurer les enjeux de la QVT et de la prévention des Risques Psychosociaux (RPS).
- Déjouer les impacts de la plupart des situations de stress avec des outils de développement personnel.
- Participer à la démarche de prévention des RPS de son entreprise ou de son établissement.
- Mettre en place des actions QVT.

## Contexte

Identifiée dans l'axe stratégique 2 du 3ème Plan Santé au Travail, la Qualité de Vie au Travail (QVT) s'inscrit maintenant parmi les leviers de performance économique et sociale de nombreuses organisations.

L'intégration de la QVT comme démarche stratégique de l'entreprise suppose cependant sa promotion auprès de tous les salariés-es.

Cette formation propose à chaque participant d'intégrer la QVT dans sa démarche professionnelle par l'appropriation de techniques innovantes adaptées à la connaissance de soi. Elle met à disposition des outils et un partage favorisant un positionnement de référent QVT dans l'entreprise.

## Publics concernés

Tous salariés-es évoluant en entreprise, PME, Etablissements du secteur privé ou public, Associations.

Membres des Instances Représentatives du Personnel.

Membres du Comité Social et Economique.

Animateurs et responsables sécurité.

Responsables qualité, sécurité, environnement.

Préventeurs, référents sécurité, référents QVT.

## Prérequis

Intervenir ou être sur le point d'intervenir sur les questions de QVT ou RPS dans l'entreprise.

## Expertise formateur.trice

Formatrice Qualité de Vie au Travail - Spécialisée dans la sophrologie appliquée au monde du travail.



**Anita  
PEREZ -  
KRAAIJENZANG**

0621344005

sophrologie.anitaperez@gmail.com

En savoir plus sur le formateur

/ la formatrice

## Type de formation

### Formation inter-entreprise

*Organisée dans nos locaux et regroupant des stagiaires de plusieurs entreprises différentes.*

### Formation intra-entreprise

*Destinée à une ou plusieurs personnes d'une même structure.*

## Modalités de déroulement de la formation

Formation entièrement  
présentielle

## Lieu de formation

- Dans nos locaux à Alès
- Dans nos locaux à Nîmes
- Dans vos locaux

## Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap

## Formation certifiante

Non

## Formation diplômante

Non

## Durée

2 jours / 14 heures

Je propose mon expertise dans la mise en oeuvre de moyens permettant de concilier amélioration des conditions de travail et performances collectives de l'entreprise.

Mon accompagnement intègre des exposés théoriques, des échanges et des pratiques de développement personnel.

Cette approche novatrice, adaptée à la réalité de votre entreprise, est axée sur une pédagogie active. Par leurs capacités à renforcer le potentiel d'équilibre et d'énergie, les techniques proposées encouragent les participants à s'approprier les formations au sein de leur environnement professionnel.

## Méthodes

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

- Alternance d'apports théoriques, d'échanges et d'exercices d'applications.
- Pédagogie active avec analyse des réalités vécues par les participants.
- Auto-diagnostic, exercices de simulation.
- Feedback et intégration des observations réalisées pendant l'entre-deux de la formation.
- Expérimentation de techniques innovantes adaptées à la connaissance de soi.

### MOYENS TECHNIQUES :

- Diaporamas et fil rouge de la formation.
- Méthodes interrogatives, brainstorming, quizz.
- Méthodes informatives, exposés interactifs.
- Méthodes applicatives : exercices individuels, travail en sous-groupe, mise en situation.
- Tour de table.
- Initiation à la sophrologie en groupe et échanges.
- Enregistrement audio possible des séances de pratiques par les stagiaires à usage personnel.

## Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud à la fin de la formation
- Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

## Les infos en +

- Pour le commanditaire : Diagnostic partagé et évaluation après 3 mois.
- Formation individuelle possible. Programme de formation adapté au profil de la personne.

## Programme de la formation

### Tarif

Exonéré de TVA selon article  
261 4-4° a du CGI

### Tarif formation inter- entreprise

Tarif jour net / stagiaire : 308€

Tarif horaire net / stagiaire :  
44€

### Tarif formation intra- entreprise

Tarif net / Jour : 600€

Prix net de la formation : 1  
200€

### Périodes prévisibles de déroulement des sessions

Les sessions se dérouleront  
tout au long de l'année. Dates  
fixées sur demande.

### Nombre de participants par session

Minimum : 2 personnes

Maximum : 10 à 12 personnes



## **JOURNÉE 1 :**

- Découvrir les enjeux de la QVT pour soi et son entreprise.
- Comprendre les RPS, le stress, ses effets, ses causes et son processus.
- Comprendre les différents niveaux de la prévention, leurs intérêts et leurs limites.
- Détecter les signes et les effets du stress, chez soi et chez les autres.
- Expérimenter une pratique visant à installer un état de détente physique et mentale.
- Observer et analyser sa situation de travail afin de détecter les risques.
- Proposer des pistes d'amélioration.
- Agir et réagir avec les outils de développement personnel.
- Définir son plan d'entraînement pour la deuxième partie de la formation.

## **INTER SESSION :**

- Période d'une à deux semaines entre les deux journées de formation pour permettre aux stagiaires de s'entraîner aux différentes pratiques et de réaliser quelques observations en situation de travail.

## **JOURNÉE 2 :**

- Feedback et intégration des observations réalisées pendant l'entre-deux de la formation.
- Agir sur les trois niveaux de prévention au TOP.
- Etre force de propositions.
- Élargir ses possibilités d'actions.
- Gérer son stress avec la méthode des 3 P : partager, se protéger, se permettre.
- Alerter ou remonter une information à propos d'un risque encouru.  
(communiquer avec assertivité)
- Reconnaître ses émotions pour augmenter sa confiance en soi et pour baisser son niveau de stress.
- Se construire une stratégie de performance.
- Établir une stratégie QVT et de bien être durable en s'appuyant sur ses valeurs personnelles.
- Expérimenter des outils de développement personnel visant à mobiliser ses ressources.
- BILAN DE LA FORMATION