

## ►►► Formation Qualité de vie au travail

### Objectifs pédagogiques

Cette formation traitant de la **qualité de la vie au travail** de **6 modules** (144 leçons) vous permettra de découvrir les avantages et les solutions de cette démarche qui répond aux préoccupations économiques et sociales de l'entreprise et favorisera durablement la performance de votre structure.

### Temps moyen de formation

19 heures

### Système d'évaluation

Oui

### Niveau de granularisation

- 6 Modules (144 leçons interactives)

### Pré requis technique

- Navigateur web : Edge, Chrome, Firefox, Safari
- Système d'exploitation : WINDOWS

### Technologie

- Vidéo
- Norme SCORM



## ►►► **Détail formation : Qualité de vie au travail**

### **La QVT, un levier de compétitivité**

- Présentation et Quiz introductif

### **QVT et performance : où en sommes-nous en France ?**

#### **PARTIE 1 : De quoi parle-t-on ?**

- Introduction
- Les leviers de la QVT et de la performance
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques Partie 1
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques Partie 2
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques Partie 3
- **Podcast**
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux Partie 1
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux Partie 2
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux Partie 3
- La QVT est l'affaire de tous dans l'entreprise
- Conclusion

#### **PARTIE 2 : La mesure de la QVT**

- Introduction
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 1
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 2
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 3
- Quiz : vrai ou faux
- Les approches psychologiques et comportementales - Partie 1
- Les approches psychologiques et comportementales - Partie 2
- Conclusion
- Commentaires

#### **PARTIE 3 : Pourquoi les entreprises ont-elles intérêt à s'engager dans des démarches de QVT ?**

- Introduction
- L'engagement des salariés impacte la performance des entreprises
- Pratiques managériales, QVT, engagement, performance : des liens multiples
- Impliquer les salariés : vecteur d'engagement, de performance et de QVT
- Quiz : Les effets sur la QVT
- Conclusion
- Commentaires : S'adapter ou mourir

### **QVT et performance : plus rentable Que contraignant**

#### **PARTIE 1 : QVT et performance dans les entreprises**

- Rechercher une efficacité sur le terrain
- Mettre en place une nouvelle organisation
- Donner du sens à l'activité
- S'appuyer sur une nécessaire maturité organisationnelle
- Viser de meilleures relations professionnelles et sociales
- Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
- Communiquer et informer
- Prendre au sérieux l'environnement physique
- Soutenir les managers
- Apprécier les résultats, même émergents

#### **PARTIE 2 : QVT et performance dans les organisations du travail « émergentes »**

- Qu'est-ce que le lean management ?
- Entreprise libérée
- Entreprise responsable - Partie 1
- Entreprise responsable - Partie 2
- Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 1
- Quelle est la place de l'autonomie dans ces organisations ?
- Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
- Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 2
- Conclusion

### **Comment amener l'approche de la Qualité de Vie au Travail ?**

- Introduction
- La conception et le pilotage de la qualité de vie au travail
- Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 1
- Comment utiliser les autres outils de l'Anact et de l'Aract ?
- Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 2
- Quiz : Testez vos connaissances
- L'expérimentation et l'évaluation
- Méthodologie de l'expérimentation
- Méthodologie de l'évaluation
- L'espace de discussion au service de l'expérimentation

## Questions sur la QVT

- Qu'est-ce que la QVT ?
- Quelle démarche mettre en œuvre ?
- Pour répondre à quels enjeux ?
- Comment lancer la démarche ?
- Avec qui agir ?
- Comment réaliser le diagnostic ?
- Quels indicateurs utiliser ?
- **Quiz** : La QVT ? Vous savez tout ?
- Comment expérimenter un projet ?
- Comment évaluer l'organisation du travail ?
- Comment pérenniser la démarche ?
- Qu'est-ce que l'ANACT/ARACT ?

## Risques psychosociaux (RPS)

### PARTIE 1 : Guide pratique sur les risques psychosociaux

- Mettre en place une démarche de prévention
- Pour une meilleure prise en compte du stress au travail dans les accords d'entreprise
- L'intégration dans le Document Unique
- Quel lien avec la précarité ?
- Rémunération et chômage
- Intensification du travail et nouvelles technologies
- Le rôle de l'encadrement
- Le cas des PME (petites et moyennes entreprises)
- Quiz interactif
- Focus sur le travail à l'hôpital
- Les addictions au travail
- Identifier et prévenir le harcèlement moral
- Accompagner un salarié en souffrance
- La prévention du suicide au travail
- Le risque d'homicide professionnel

### PARTIE 2 : La prévention des risques psychosociaux

- Notions générales
- Approches individuelles et collective
- Arguments objectivables face aux employeurs
- Risques psychosociaux, évolutions du contexte socio-économique et du travail
- Liste des acteurs, rôle et missions
- Les accords européens
- Éléments de pratique professionnelle—Section d'inspection du travail - Partie 1
- Éléments de pratique professionnelle—Section d'inspection du travail - Partie 2
- Éléments de pratique professionnelle
- Quiz : Choisissez la bonne réponse
- MONOGRAPHIE : Cas entreprise moins de 50 salariés
- MONOGRAPHIE : Cas entreprise plus de 50 salariés
- LES OUTILS CLINIQUES : Le 4x4 du médecin du travail
- LES OUTILS CLINIQUES : L'échelle visuelle analogique
- LES OUTILS CLINIQUES : Des indicateurs d'alerte
- LES OUTILS CLINIQUES : Les questionnaires au quotidien

### PARTIE 3 : Prendre en compte les RPS dans le document unique

- Étapes de la démarche
- Acteurs de la démarche
- Communication sur la démarche
- Méthode centrée sur l'activité de travail
- 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - Partie 1
- 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - partie 2
- 2e étape de préparation de la démarche Sensibiliser et former les acteurs
- 1ère étape dans l'évaluation des risques : Repérer des situations-problèmes par unité de travail
- 2e étape dans l'évaluation des risques : analyser les situations-problèmes et caractériser les situations à risques psycho-sociaux
- 3e étape dans l'évaluation des risques : Estimer l'impact des situations à risques psycho-sociaux
- Quiz : Prendre en compte les RPS dans le document unique
- Élaboration d'un programme d'actions
- Mettre en œuvre les actions
- Évaluer la démarche de prévention
- Exemples d'indicateurs de suivi sur les conditions de travail

## Gestion du stress

- Introduction
- Qu'est-ce que le stress
- Gestion du stress, cadre bonnes pratiques
- L'impact du stress sur la santé
- Comprendre son stress pour bien agir
- Comment prévenir le stress
- Reconnaître les signes du stress au travail
- Comment gérer le stress
- 6 astuces pour combattre le stress
- Minimiser le stress au travail
- 6 astuces pour surmonter le stress d'un rdv
- Quiz interactif
- Le burn-out, cadre et enjeux
- Management stress
- Ne pas stresser au travail, 5 clés efficaces
- Conseils pour réduire le stress du dirigeant
- Transformer son stress en énergie positive
- 20 techniques pratiques contre le stress
- 3 exercices de respiration anti-stress
- Maîtriser son stress avant une prise de parole
- Conclusion de la formation