

QVT : Participer à la démarche et prévenir les RPS

— Qualité de Vie au Travail



Objectif

Devenir acteur participatif de sa Qualité de Vie au Travail.

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

— EN RÉSUMÉ

La Formation-action “QVT : Participer à la démarche et prévenir les RPS” se destine aux salariés souhaitant améliorer leur Qualité de Vie au Travail et devenir acteur de la prévention des risques psychosociaux dans leur structure.

À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre et repérer les RPS dans leur activité, développer des actions individuelles et proposer des améliorations collectives de prévention basées sur des outils pratiques et concrets.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Construire des relations authentiques et ressourçantes.
- Repérer ses facteurs d'épanouissement et de frustration au travail.

— PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, jeux de cartes, expériences sensorielles, applications concrètes.

70% Pratique 30% Théorique.

FORMATION



Qualifiante



Best-seller

— 14 heures

soit 2 jours de formation

Référence —

AQVT

PRÉREQUIS

Aucun.

PUBLIC

Tout salarié.

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

INTERVENANTS

Formateurs spécialisés dans la prévention des RPS certifiés par l'INRS et coachs en Qualité de Vie au Travail.

ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.



[Aussi disponible en e-learning](#)

Le programme

1 Construire des relations authentiques et ressourçantes

- Bannir les interprétations et jugements de sa communication.
- Réduire son émotivité en communication.
- Développer son authenticité émotionnelle.
- Réduire les toxiques de la communication.
- Renforcer son assertivité dans ses relations.
- Développer son écoute active en communication.

2 Repérer ses facteurs d'épanouissement et de frustration au travail

- Prendre de la hauteur sur son quotidien professionnel.
- Identifier ses leviers de plaisir au travail.
- Utiliser des techniques de pleine conscience pour s'épanouir.
- Identifier les leviers de déplaisir au travail.
- Construire des actions d'amélioration en autonomie.

- Proposer des améliorations dans sa structure.
- Utiliser la relation comme ressource de réflexion à travers le co-développement.
- Expérimenter des techniques de bien-être mental, physique et émotionnel.
- Utiliser des techniques de gestion du stress.