



# Qualité de Vie au Travail



**Durée :** 7 heures (1 jour)

**Profils des stagiaires :** personne souhaitant s'intéresser à la thématique

**Prérequis :** intérêt pour la thématique

**Réf. catalogue :** QVT070220

**Nbre de participants :** entre 1 (minimum) et 12 (maximum)

## Objectifs

- Découvrir les bases d'une démarche QVT
- Découvrir des outils pratiques et d'analyse pour favoriser la QVT

## Contenu

- Comprendre le cadre d'une démarche QVT
- Découvrir les approches possibles autour de la prévention primaire, secondaire et tertiaire

*Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.*

## Intervenante



Merry Strullu, consultante / formatrice en gestion de projet, management et QVT.

Ancienne chef de projets IT, sociologue du travail et des organisations, je suis également devenue sophrologue pour transmettre une meilleure gestion du stress et des priorités.

Mon ambition : transmettre mon expérience, ma philosophie et mes pratiques managériales dans l'authenticité, la bienveillance et un brin d'agilité.

[merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

## Organisation

### Moyens et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience
- Outils, jeux & mise en situation

### Au sein de la salle de formation

- Chaises, tables
- Rétroprojecteur
- Paperboard



Osons une pause

## Programme

### Module 1 : Présentation de la démarche QVT

- Définition de la notion de Qualité de Vie au Travail et Risques Psycho-Sociaux
- Cadre réglementaire
- Amorcer une démarche QVT

### Module 2 : Gestion opérationnelle

- Gérer la montée du stress
- Approches sociologiques et d'intelligence collective
  - Observation et vision neutre/objective
  - Codéveloppement et facilitation
- L'art de communiquer de façon efficiente



*L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux.*

## Modalité

**Evaluation** : auto-évaluation des acquis

**Sanction finale** : attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité** : salle accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif** : 864 € en intra (TVA non applicable art. 293 B du CGI)