



QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Objectifs :

- Comprendre la QVT
- Apprendre à mesurer sa performance.
- Savoir amener la QVT au travail.
- Savoir prévenir les risques psychosociaux (RPS).
- Savoir gérer son stress.

DURÉE : 21 heures d'E-learning

PRÉREQUIS : Aucun prérequis

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES : Action de formation et mise en situation sous forme d'exercice, évaluation des acquis en fin de formation.

METHODES PEDAGOGIQUES STAGIAIRES ET MOYENS TECHNIQUES : Formation au centre de formation Neone ou possibilité de Visio.

QVT ET PERFORMANCE : OU EN SOMMES NOUS ?

Partie 1 : de quoi parle-t-on ?

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

Partie 2 : la mesure de la qvt

- Introduction
- Les approches centrées sur la santé au travail
- Les approches psychologiques et comportementales

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

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
- 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
- Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes
- Quelle est la place de l'autonomie dans ces organisations ?
- Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes

COMMENT AMENER L'APPROCHE DE LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL ?

3

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

QUESTION SUR LA QVT

4

- 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 ?
- Comment expérimenter un projet ?
- Comment évaluer l'organisation du travail ?
- Comment pérenniser la démarche ?
- Qu'est-ce que l'ANACT/ARACT ?

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Partie 1 : Guide pratique sur les risques psychosociaux

5

- 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)
- 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
- Monographie
- Les outils cliniques

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
- 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, les 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
- 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
- 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