



Attestation de fin de formation  
& support pédagogique



1 Jour  
7 Heures



4 personnes minimum  
12 personnes maximum



Tarif sur Devis



A définir suivant vos besoins



A définir suivant vos besoins



[octopusconnections.fr](http://octopusconnections.fr)

06 66 46 52 83



# Formation Collective Développement de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Octopus Connections  
Révélateur de ressources.

## POUR QUI ?

Toute personne souhaitant favoriser l'épanouissement de ses collaborateurs et développer leurs performances en leur permettant de comprendre et maîtriser des outils essentiels à leur QVCT.

## PRÉREQUIS :

Formation ouverte à tous niveaux. Savoir couramment lire, écrire, et comprendre le français.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- Identifier les facteurs d'influence de la QVCT et connaître les enjeux d'une démarche QVCT pour soi et pour l'entreprise
- Utiliser la notion d'intelligence collective pour repérer, comprendre et développer les actions efficaces pour améliorer la QVCT
- Intégrer au quotidien de nouveaux outils pour développer performance et Qualité de Vie et Conditions du Travail

## PÉDAGOGIE :

- Temps d'autoévaluation et de bilan
- Une place importante est accordée à la pratique grâce à des mises en situation concrètes et la délivrance d'outils pouvant être mis en place rapidement
- Temps d'échanges entre le formateur et les participants à partir de leurs situations personnelles
- Les apports théoriques complètent les échanges

## FORMAT ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- En présentiel
- Support visuel projeté
- Cartes d'analyse de situations et de mise en situation
- Mise en application des outils

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Démonstrative
- Active
- Interrogative

## MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :

- Évaluation à chaud de la satisfaction des participants à l'issue de la formation
- Évaluation des acquis en cours de formation et fin de formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des participants afin d'apprécier les impacts de la formation

# Formation Collective Développement de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Octopus Connections  
Déroulé Pédagogique

## I \_ IDENTIFIER LES FACTEURS D'INFLUENCE DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET CONNAÎTRE LES ENJEUX D'UNE DÉMARCHE QVCT POUR SOI ET POUR L'ENTREPRISE

- Echanger sur les situations de l'entreprise des participants en la matière et sur leur vision de la QVCT. Comprendre le caractère subjectif de celle-ci.
- Identifier les bénéfices d'une bonne QVCT pour soi, pour les collaborateurs, pour l'entreprise
- Définir les différentes composantes de la notion de Qualité de Vie et Conditions du Travail
- Connaître les obligations juridiques appliquées à la QVCT
- Distinguer le lien étroit entre amélioration de la QVCT et prévention des RPS
- Repérer collectivement les facteurs susceptibles d'améliorer la QVCT

## II \_ UTILISER LA NOTION D'INTELLIGENCE COLLECTIVE POUR REPÉRER, COMPRENDRE ET DÉVELOPPER LES ACTIONS EFFICACES POUR AMÉLIORER LA QVCT

- Réaliser un état des lieux des actions déjà mises en place dans son entreprise
- Mise en situation et études de cas visant à trouver collectivement à des solutions et à recueillir les attentes des participants en la matière
- Identifier les éléments à améliorer dans votre entreprise et les mettre en corrélation
- Définir collectivement des indicateurs pour mesurer l'impact des actions qui seront mises en place

## III \_ INTÉGRER AU QUOTIDIEN DE NOUVEAUX OUTILS POUR DÉVELOPPER PERFORMANCE ET QVCT

- Établir un plan d'action individuel écologique pour réduire ou supprimer ses sources de stress de parasitages au travail dès maintenant
- Adapter son environnement de travail à soi, à ses besoins et à ses ressentis
- Apprendre et intégrer des outils de gestion du stress, gestion des émotions, et gestion de la douleur
- Organiser son temps avec les lois du « temps et de la productivité »
- Développer son assertivité (définir des limites claires et les respecter, savoir dire non)
- Réfléchir individuellement puis collectivement à des actions à mettre en place par et dans l'entreprise à moyen ou long terme