



Attestation de fin de formation  
& support pédagogique



1 à 2 Jours  
7 à 14 Heures



Formation Individuelle



Tarif sur Devis



A définir suivant vos besoins



A définir suivant vos besoins



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

06 66 46 52 83



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

Octopus Connections  
Révélateur de ressources.

## POUR QUI ?

Toute personne qui souhaite maîtriser les outils essentiels de la QVCT afin de favoriser son épanouissement et développer ses performances, ainsi que celui et celles de ses collaborateurs.

## PRÉREQUIS :

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

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les facteurs d'influence de la QVCT et connaître les enjeux d'une démarche QVCT pour soi et pour l'entreprise
- Repérer, comprendre et développer les actions efficaces pour améliorer sa propre QVCT
- Intégrer au quotidien de nouveaux outils pour développer ses performances, sa qualité de vie au travail, et celles de ses équipes

## PÉDAGOGIE :

- Temps d'autoévaluation et de bilan
- Une place importante est accordée à la pratique grâce à des mises en situation concrètes
- Temps d'échanges entre le formateur et le participant à partir de sa situation personnelle
- Les apports théoriques complètent les échanges
- Elaboration d'un plan d'action personnel

## FORMAT ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- En présentiel
- Support visuel projeté
- Analyse de situations
- Mise en application des outils

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Démonstrative
- Active
- Interrogative

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

- Évaluation préparatoire du participant afin de procéder à un état des lieux de sa QVCT en fonction de différentes dimensions
- Évaluation de la satisfaction du participant 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 du participant afin d'apprécier les impacts de la formation

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

Octopus Connections

Déroulé Pédagogique - Jour 1 - Développer sa QVCT

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

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

## II \_ REPÉRER ET COMPRENDRE LES ACTIONS EFFICACES POUR AMÉLIORER SA QVCT

- Réaliser un état des lieux des actions déjà mises en place pour soi dans son entreprise
- Identifier et hiérarchiser ses sources de stress
- Identifier et hiérarchiser ses sources de pollutions au travail
- Identifier et hiérarchiser ses sources de temps et productivité
- Evaluer sa perception des situations et revisiter ses croyances pour avoir une juste représentation de la situation

## III \_ INTÉGRER AU QUOTIDIEN DE NOUVEAUX OUTILS POUR DÉVELOPPER SES PERFORMANCES ET SA QVCT

- Mettre en place des actions pour augmenter ses ressources
- Établir un plan d'action écologique pour réduire ou supprimer ses sources de stress de parasitages au travail à partir d'une méthodologie et d'outils
- 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 »
- Organiser son travail en instaurant des modalités pratiques efficaces
- Développer son assertivité (limites claires et les respecter, dire non)

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

Octopus Connections

Déroulé Pédagogique - Jour 2 - Développer la QVCT de ses collaborateurs

## IV \_ REPÉRER ET COMPRENDRE LES ACTIONS EFFICACES POUR AMÉLIORER LA QVCT DE SES COLLABORATEURS

- Réaliser un état des lieux des actions déjà mises en place dans l'entreprise
- Identifier et hiérarchiser leurs sources de stress
- Identifier et hiérarchiser leurs sources de pollutions au travail
- Modifier sa perception des situations et revisiter ses croyances pour avoir une juste représentation de la situation
- Identifier les moyens et leviers d'actions possibles dans son domaine et à son poste
- Hiérarchiser ces leviers d'actions (essentiels et périphériques)

## V \_ INTÉGRER AU QUOTIDIEN DE NOUVEAUX OUTILS POUR DÉVELOPPER LES PERFORMANCES ET LA QVCT DE SES COLLABORATEURS

- Créer les conditions organisationnelles favorables (partage de stratégie, charges de travail, écologie individuelle, équilibre vie pro/perso)
- Développer la motivation contrôlée et autonome (besoins fondamentaux : autonomie, compétences, appartenance. Bonne pratiques et reconnaissance)
- Contribuer au développement des collaborateurs (connaissance, autonomie, besoins, développement)
- Identifier les comportements sources de tensions et les désamorcer (jeux relationnels et prévention des conflits)
- Élaboration d'un plan d'action collectif personnalisé.

## VI \_ FOCUS ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN DIFFICULTÉS

- Identifier les personnes à risques et en souffrance
- Mener un entretien avec une personne en difficulté
- Développer l'écoute active en entretien individuel
- Agir sur les comportements sources de tensions
- Sensibilisation aux Premiers Secours en Santé Mentale