

# Les basiques de la qualité de vie au travail

Connaître et activer les leviers du bien-être au travail

Référence : RPS05



2 jours



Inter-entreprise :  
660 € HT/stagiaire  
Intra-entreprise :  
2 300 € HT/session



Tout public

## OBJECTIFS

- ➔ **Bien-être au travail, risques psychosociaux, qualité de vie au travail : savoir différencier les concepts, leurs composantes et connaître les moyens d'action**
- ➔ **Mettre en place un plan d'action individuel et collectif**

## PROGRAMME

- 1. Connaître les déterminants du bien-être au travail**
  - Les facteurs de protection organisationnels et les prédispositions individuelles
  - Les conditions d'émergence de la motivation, de l'engagement, de la coopération
- 2. Se familiariser avec les risques psychosociaux**
  - Les facteurs de risques liés à l'organisation, au collectif de travail et à l'individu
  - La distinction entre risques, effets et symptômes
  - Le cadre réglementaire
- 3. Agir sur soi**
  - La gestion du stress et des émotions
  - La confiance en soi
  - Les compétences relationnelles
- 4. Agir sur l'organisation**
  - Les différentes étapes d'une démarche QVT
  - La prévention primaire, secondaire et tertiaire



Formation animée par  
Isabelle Hornecker  
Tania Bergmann



Pédagogie basée sur  
l'alternance d'exercices  
pratiques et d'apports  
théoriques