CABESTAN FORMATION
LA FORMATION VRAIMENT PROFESSIONNELLE

Formation Améliorer sa qualité de vie au travail | 2 jours

Code module : 319 - **Version :** 2

Durée : 2 jours (14 heures)
Composition du groupe : De 2 à 12 personnes
Pré-requis : Aucun

Modalités pédagogiques disponibles :
- ✅ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✅ Intra en classe distancielle
- ❌ Inter présentiel
- ❌ Inter en classe distancielle

Public : Tout salarié, manager ou dirigeant

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :
- Comprendre l'intérêt d'une bonne qualité de vie au travail
- Mettre en place des démarches
- Améliorer le bien être des salariés

Méthodes pedagogiques :
- Réflexion et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange
- Etudes de cas et mises en situation
- Validation des acquis par des questionnaires, tests d'évaluations
- Remise d'un support de cours par voie dématérialisée à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :
- Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :
- Formation non certifiante
- Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :
- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :
- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :
- **Formation par visioconférence :** type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
- **Matériel requis :** ordinateur (avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet)
- Chaque participant doit disposer d'une **adresse e-mail valide**

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :
- Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

La qualité de vie au travail est faite d'une multitude de choses. Néanmoins, on peut en une journée identifier les pistes de progrès qui permettront d'observer une amélioration sensible de l'épanouissement professionnel.

PROGRAMME

1- Définir la QVT et la QVCT
- Définir les termes
- Reconnaitre des indicateurs de qualité de vie au travail
- Analyser les attentes principales des salariés

2- Les 6 axes constituant la qualité de vie au travail
- Partage et création de valeurs
- Equilibre entre vie privée et professionnelle
- Relation de travail et climat social
- Organisation du travail
- Santé au travail
- Employabilité et développement professionnel

3- Identifier les enjeux de la QVT
- Avoir une bonne image d'entreprise
- Améliorer l'ambiance de travail
- Connaître les impacts sur le plan économique
- Connaître les impacts sur le travail
- Augmenter la motivation des salariés
- Améliorer la productivité de l'entreprise

4- Repérer les démarches à envisager
- Mise en place de la démarche : Sensibiliser
- Réaliser un diagnostic : Identifier les problèmes / points à améliorer
- Expérimenter : concevoir des actions à mettre en place
- Pérenniser : Mettre en place un projet d'actions

5- Expérimenter dans des ateliers
- Comment améliorer son poste de travail
- Comment s'organiser de façon efficace
- Comment séparer vie professionnelle et vie privée