

GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@gvt-rhone-alpes.fr
gvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



DEVENIR ACTEUR DE SA QVT

MAJ 01/08/2022

Durée: 14 heures (4 séances de 3h30)

Tarif : Intra 3640€ HT max 10 pers

Réf : DAQVT

(les repas et l'hébergement ne sont pas compris)

Profils des stagiaires et prérequis

Chaque collaborateur de l'entreprise

Disposer d'un PC et d'une connexion internet pour la formation à distance

Profil intervenant

Formateur en QVT avec une double compétence QVT, gestion de projet

Personne possédant une connaissance et une maîtrise opérationnelle

Professionnel en activité ou expert dans leur domaine.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et devenir acteur conscient actif et participer à la démarche de prévention des risques
- Cerner et découvrir les enjeux, les impacts le contexte de la QVT
- Être capable de gérer les situations à risques

Contenu de la formation

Séquence 1 : La QVT, Les RPS, le stress : les enjeux

Découvrir les enjeux de la QVT pour soi et pour son entreprise

- Les différents enjeux, humains, économiques, réglementaires
- Notion et définition: la QVT, les RPS, le stress
- Les différents facteurs contribuant à la QVT
- Le phénomène d'apparitions du risque, les différents facteurs de risque

Comprendre les différents niveaux de la prévention, leurs intérêts et leur limite

- La prévention des risques, la démarches, les acteurs

Séquence 2 : Gestion du stress

GES'TEAM CONSEIL 689 Rue le Châtelier 38090 VAULX MILIEU RCS VIENNE 904
Cet enregistrement ne vaut pas agrément



GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@gvt-rhone-alpes.fr
gvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



Comprendre le processus de stress

- Notions et définitions du stress
- Les différentes phases
- Le syndrome général d'adaptation

Repérer ses agents stresseurs

Détecter les signes et les effets du stress chez soi et chez les autres

- Les effets du stress sur le plan mental, physique et émotionnel

Expérimenter l'état de détente physique et mentale

Séquence 3 : Agir et réagir grâce à des outils

Repérer ses réactions au stress et comprendre les différents niveaux d'interventions

Comprendre la fonction des trois cerveaux dans la gestion du stress

Découvrir des outils leurs fondements et leurs principales actions

Expérimenter à l'aide des outils

Séquence 4 : Prévention des risques professionnels

Observer et analyser sa situation de travail afin de détecter les risques auxquels je suis exposé

- La situation de travail, une approche globale pour comprendre et agir
- L'analyse multifactorielle des risques encourus

Proposer des pistes d'amélioration

- La fiche d'observation et d'analyse de la situation de travail (PACT)
- Les moyens d'actions et la marge de manœuvre

Vivre une expérience visant à définir mon espace personnel

Définir son plan d'entraînement pour la deuxième partie de la formation

Séquence 5 : L'amélioration des conditions de travail

Partager ses expériences suite aux observations et analyses inter-stages, échanger des pistes d'amélioration de ses conditions de travail

Agir sur les 3 niveaux de préventions au OTH

Discerner ce qui dépend de soi, et ce que l'on peut partager grâce au cercle d'influence

Être force de proposition

Vivre une expérimentation visant à mobiliser sa capacité à d'adapter

Séquence 6 : Faire face au stress ensemble

Elargir ses possibilités d'actions

Gérer son stress, par la méthode des 3 P, partager, se protéger, se permettre

- La méthode des 3P

GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@qvt-rhone-alpes.fr
qvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



- Les modes de communication et les positions de vie
- L'outil DESC

Alerter ou remonter une information à propos d'un risque encouru

Vivre une expérimentation visant à mobiliser une ressource : communiquer avec assertivité

Séquence 7 : Les émotions, ressources pour faire face au stress

Apprivoiser ses émotions pour augmenter sa confiance en soi et pour baisser son niveau de stress

- Les émotions : approche psychologique et biologique

Se construire une stratégie de performance

- La confiance en soi, l'estime de soi

Vivre une expérimentation visant à mobiliser une ressource : estime de soi

Séquence 8 : Être acteur de sa Qualité de vie durablement, ma vie personnelle, ma vie professionnelle, mes valeurs

Etablir une stratégie QVT et de bien-être durable en s'appuyant sur ses valeurs personnelles

- Les valeurs personnelles et les croyances qui en découlent
- La carte des valeurs, le conflit de valeurs

Agir sur tous les domaines de sa vie

Adopter une bonne hygiène de vie

Vivre une expérimentation visant à mobiliser une ressource: confiance dans le future

Bilan de la formation

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques et techniques et encadrement

- Questionnaire adressé aux participants 2 semaines avant la formation pour connaître leurs attentes + évaluation d'entrée en formation
- Tour de table/Présentation.
- Supports de formation mis à disposition
- En partant des situations apportées par les participants, alternance d'apport théoriques et méthodologique
- Adaptations directement applicable en entreprise
- Plan d'action personnel
- Exercices pratiques/QCM/questions orales

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation d'entrée en formation
- Feuilles de présence/Émargement en ligne
- Test d'évaluation des acquis

GES'TEAM CONSEIL

689 Rue le Châtelier
38090 VAULX MILIEU
contact@gesteamconseil.fr
07.77.11.70.18



Karine BADIE QVT Rhône Alpes
333 chemin du réservoir
38200 LUZINAY
contact@gvt-rhone-alpes.fr
gvt-rhone-alpes.fr
06.36.19.37.96



- Remise d'attestation individuelle de suivi de formation (note minimale 12/20)
- Evaluation à chaud et à froid

Délai d'accès à la formation

- 15 jours minimum après finalisation du dossier administratif

Modalités de formation

- En distanciel
- Ou en présentiel dans nos locaux
- Possibilité d'organiser des sessions en intra sur demande. Nous contacter.

Personne en situation de handicap

- Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter pour étudier les possibilités de mettre en place un accompagnement qui corresponde à vos besoins.

Taux de satisfaction/Taux de réussite

% %