

Collaborateurs – Devenir acteur de sa Qualité de Vie au Travail & de celle de son entreprise

Lieu

Intra-entreprise : nous consulter

Public

Chaque collaborateur de l'entreprise amené à prendre une part responsable dans sa Qualité de Vie au Travail, la qualité de vie dans son entreprise et à allier performance professionnelle et équilibre de vie.

Objectifs

- Permettre au personnel de devenir acteur conscient et actif de la QVT et participer à la démarche de prévention des risques professionnels (RPS, TMS...)
- Découvrir les enjeux, le contexte de la QVT et de la prévention des Risques professionnels (RPS, TMS...)
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour maîtriser les situations de stress les plus courantes au travail.

- appliquées au stress professionnel.
- Auto-diagnostic et plan d'actions personnels

Intervenants

Consultant-formateur en Qualité de Vie au Travail certifié

Durée

2 jours, organisés en 1 + 1 avec une période d'alternance permettant une expérimentation et une application dans sa structure

Validation

Attestation de formation « Acteur QVT »

Reconnaissance et communication

Cette formation-action entre dans les conditions d'accès au label de l'ILQVT et les points correspondants du label ESR de l'INDR

Méthodologie

- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, exercices de simulation, et échanges basés sur les situations vécues par les participants.
- Expérimentation de différentes techniques de sophrologie