

# Formation Qualité de vie au travail

**Durée : 20h02**



- Test de positionnement 5'00

## **Introduction : La QVT, un levier de compétitivité**

- Présentation et Quiz introductif 60'00

## **Module 1 : QVT et performance : où en sommes-nous en France ?**

### **PARTIE 1 : De quoi parle-t-on ?**

- Introduction 12'10
- Les leviers de la QVT et de la performance 8'03
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 1 6'36
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 2 8'26
- La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques - Partie 3 6'49
- Podcast 5'00
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 1 3'09
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 2 8'07
- La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux - Partie 3 7'38
- La QVT est l'affaire de tous dans l'entreprise 7'37
- Conclusion 1'24
- Quiz final Partie 1 30'00

### **PARTIE 2 : La mesure de la QVT**

- Introduction 1'53
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 1 5'48
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 2 7'35
- Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 3 4'17
- Quiz : vrai ou faux 10'00
- Les approches psychologiques et comportementales - Partie 1 5'44
- Les approches psychologiques et comportementales - Partie 2 8'44
- Conclusion 1'46
- Commentaires 9'33
- Quiz final Partie 2 25'00

### **PARTIE 3 : Pourquoi les entreprises ont-elles intérêt à s'engager dans des démarches de QVT ?**

- Introduction 1'20
- L'engagement des salariés impacte la performance des entreprises 10'54
- Pratiques managériales, QVT, engagement, performance : des liens multiples 7'36
- Impliquer les salariés : vecteur d'engagement, de performance et de QVT 8'20

• Quiz : Les effets sur la QVT	15'00
• Conclusion	2'03
• Commentaires : S'adapter ou mourir	8'36
• Quiz final Partie 3	30'00
<b>TOTAL :</b>	<b>5'29'08</b>

## Module 2 : QVT et performance : plus rentable que contraignant

### Partie 1 : QVT et performance dans les entreprises

• Rechercher une efficacité sur le terrain	12'16
• Mettre en place une nouvelle organisation	10'38
• Donner du sens à l'activité	7'33
• S'appuyer sur une nécessaire maturité organisationnelle	2'17
• Viser de meilleures relations professionnelles et sociales	4'23
• Quiz : Qu'avez-vous retenu ?	15'00
• Communiquer et informer	5'34
• Prendre au sérieux l'environnement physique	5'00
• Soutenir les managers	9'28
• Apprécier les résultats, même émergents	7'27
• Quiz final Partie 1	30'00

### Partie 2 : QVT et performance dans les organisations du travail « émergentes »

• Qu'est-ce que le lean management ?	7'04
• Entreprise libérée	8'58
• Entreprise responsable - Partie 1	3'24
• Entreprise responsable - Partie 2	2'16
• Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 1	3'13
• Quelle est la place de l'autonomie dans ces organisations ?	3'32
• Quiz : Qu'avez-vous retenu ?	10'00
• Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 2	3'40
• Conclusion	1'35
• Quiz final Partie 2	30'00
<b>TOTAL :</b>	<b>3'03'18</b>

## Module 3 : Comment amener l'approche de la Qualité de Vie au Travail ?

• Introduction	1'34
• La conception et le pilotage de la qualité de vie au travail	9'02
• Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 1	5'58
• Comment utiliser les autres outils de l'Anact et de l'Aract ?	5'38
• Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 2	2'57
• Quiz : Testez vos connaissances	10'00
• L'expérimentation et l'évaluation	5'29
• Méthodologie de l'expérimentation	2'43
• Méthodologie de l'évaluation	3'05
• L'espace de discussion au service de l'expérimentation	5'19
• Quiz final Module 3	35'00
<b>TOTAL :</b>	<b>1'26'45</b>

## Module 4 : Questions sur la QVT

• Qu'est-ce que la QVT ?	3'55
• Quelle démarche mettre en œuvre ?	2'00
• Pour répondre à quels enjeux ?	2'37
• Comment lancer la démarche ?	2'18

• Avec qui agir ?	2'47
• Comment réaliser le diagnostic ?	1'32
• Quels indicateurs utiliser ?	1'52
• Quiz : La QVT ? Vous savez tout ?	10'00
• Comment expérimenter un projet ?	3'12
• Comment évaluer l'organisation du travail ?	3'50
• Comment pérenniser la démarche ?	1'41
• Qu'est-ce que l'ANACT/ARACT ?	2'50
• Quiz final Module 4	35'00
<b>TOTAL :</b>	<b>1'13'34</b>

## Module 5 : Risques psychosociaux (RPS)

### Partie 1 : Guide pratique sur les risques psychosociaux

• Mettre en place une démarche de prévention	6'18
• Pour une meilleure prise en compte du stress au travail dans les accords d'entreprise	7'20
• L'intégration dans le Document Unique	4'08
• Quel lien avec la précarité ?	4'15
• Rémunération et chômage	3'39
• Intensification du travail et nouvelles technologies	5'03
• Le rôle de l'encadrement	5'41
• Le cas des PME (petites et moyennes entreprises)	5'15
• Quiz interactif	10'00
• Focus sur le travail à l'hôpital	4'27
• Les addictions au travail	6'16
• Identifier et prévenir le harcèlement moral	4'43
• Accompagner un salarié en souffrance	5'27
• La prévention du suicide au travail	4'39
• Le risque d'homicide professionnel	3'12
• Quiz final Partie 1	30'00

### Partie 2 : La prévention des risques psychosociaux

• Notions générales	5'30
• Approches individuelles et collective	7'26
• Arguments objectivables face aux employeurs	3'44
• Risques psychosociaux, évolutions du contexte socio-économique et du travail	3'03
• Liste des acteurs, rôle et missions	3'02
• Les accords européens	3'38
• Éléments de pratique professionnelle – Section d'inspection du travail - Partie 1	7'24
• Éléments de pratique professionnelle – Section d'inspection du travail - Partie 2	7'29
• Éléments de pratique professionnelle	3'03
• Quiz : Choisissez la bonne réponse	10'00
• MONOGRAPHIE : Cas entreprise moins de 50 salariés	5'31
• MONOGRAPHIE : Cas entreprise plus de 50 salariés	3'55
• LES OUTILS CLINIQUES : Le 4x4 du médecin du travail	10'09
• LES OUTILS CLINIQUES : L'échelle visuelle analogique	2'14
• LES OUTILS CLINIQUES : Des indicateurs d'alerte	3'24
• LES OUTILS CLINIQUES : Les questionnaires au quotidien	11'04
• Quiz final Partie 2	35'00

### Partie 3 : Prendre en compte les RPS dans le document unique

• Étapes de la démarche	5'49
• Acteurs de la démarche	6'09

• Communication sur la démarche	3'44
• Méthode centrée sur l'activité de travail	5'17
• 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - Partie 1	10'59
• 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - partie 2	1'44
• 2e étape de préparation de la démarche : Sensibiliser et former les acteurs	6'22
• 1ère étape dans l'évaluation des risques : Repérer des situations-problèmes par unité de travail	8'31
• 2e étape dans l'évaluation des risques : analyser les situations – problèmes et caractériser les situations à risques psycho-sociaux	9'28
• 3e étape dans l'évaluation des risques : Estimer l'impact des situations à risques psycho-sociaux	7'39
• Quiz : Prendre en compte les RPS dans le document unique	10'00
• Élaboration d'un programme d'actions	8'41
• Mettre en œuvre les actions	7'10
• Évaluer la démarche de prévention	2'53
• Exemples d'indicateurs de suivi sur les conditions de travail	4'59
• Quiz final Partie 3	30'00
<b>TOTAL :</b>	<b>6'05'24</b>

## Module 6 : Gestion du stress

• Introduction	2'13
• Qu'est-ce-que le stress	1'35
• Gestion du stress, cadre bonnes pratiques	10'40
• L'impact du stress sur la santé	1'43
• Comprendre son stress pour bien agir	3'36
• Comment prévenir le stress	3'23
• Reconnaître les signes du stress au travail	4'05
• Comment gérer le stress	3'13
• 6 astuces pour combattre le stress	4'45
• Minimiser le stress au travail	5'01
• 6 astuces pour surmonter le stress d'un rdv	3'57
• Quiz interactif	10'00
• Le burn-out, cadre et enjeux	12'51
• Management stress	11'17
• Ne pas stresser au travail, 5 clés efficaces	8'33
• Conseils pour réduire le stress du dirigeant	3'25
• Transformer son stress en énergie positive	5'08
• 20 techniques pratiques contre le stress	22'30
• 3 exercices de respiration anti-stress	4'35
• Maîtriser son stress avant une prise de parole	5'44
• Conclusion de la formation	1'14
• Quiz final module 6	35'00
<b>TOTAL :</b>	<b>2'44'28</b>
• Test de satisfaction	5'00

**TOTAL : 20'02'37**