

Entreprendre une démarche de Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)

Objectifs

- > Participer collectivement et individuellement à la démarche d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail et de la prévention des risques psychosociaux

Public

- > Salariés (cadres ou non cadres) et bénévoles des secteurs sanitaire, social et médico-social
- > Cette formation doit impliquer toute l'équipe y compris managers et dirigeants

Type de formation

- > Formation-action (avec état des lieux)
- > Intra-entreprise : date, lieu et modalités à définir lors de la commande

Livrable

- > État des lieux initial de la QVCT (compris dans le tarif)

Éléments de contenu

QVCT

Repérage des risques professionnels

- Situation de travail
- Analyse multifactorielle des risques
- L'outil PACT
- Moyens d'action et marge de manœuvre

Amélioration des situations de travail

- Les niveaux de prévention
- Les acteurs concernés
- Le cercle d'influence

Situation d'alerte

- Méthodes des 3P
- Mode de communication et position de vie
- Outil DESC

Gestion du stress et des émotions

- Confiance en soi, estime de soi
- Approche psychologique et biologique des émotions
- Repérage et gestion du stress

Équilibre entre vie professionnelle / vie personnelle

Hygiène de vie



Durée :
2 jours
(14 heures)



**Tarif forfaitaire
intra-entreprise :**
3 750 €
(6 à 12 stagiaires)



Prérequis :
Aucun