

# QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT)



## Objectif principal

Apporter aux équipes RH, managers et dirigeants les outils essentiels pour **comprendre, évaluer et améliorer la qualité de vie au travail**, dans une démarche à la fois humaine, stratégique et opérationnelle.

## Durée et format

- 7 heures (1 journée)
- En présentiel ou en distanciel
- Formation participative : apports, échanges, études de cas et outils pratiques

## Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire. Formation ouverte à toute personne impliquée dans la prévention, la gestion d'équipe ou le développement RH.

# Plan de Formation



## Contenu de formation Qualité de vie et conditions de travail

**01.**

### Définir la qualité de vie au travail (1h)

- QVT, QVCT : définitions, cadre réglementaire et évolutions récentes
- Enjeux de la QVCT : humains, économiques, sociaux
- Différencier QVCT, bien-être au travail et prévention des RPS

🎯 Activité : quiz participatif "Idées reçues sur la QVCT"

**02.**

### Diagnostiquer les leviers de la QVCT dans son organisation (1h30)

- Identifier les déterminants de la QVCT (6 axes de l'ANACT)
- Réaliser un état des lieux : méthodes, outils, indicateurs
- Analyse des pratiques managériales et RH influençant la QVCT


🎯 Atelier : auto-diagnostic flash et cartographie des leviers internes

# Plan de Formation

## 03.

### Mettre en œuvre une démarche QVCT concrète (2h)


- Co-construire avec les équipes : implication, concertation, écoute
- Définir des priorités réalistes et alignées à la stratégie d'entreprise
- Déployer des actions à court et moyen terme (communication, aménagements, temps de travail, reconnaissance, etc.)

 Cas pratique : prioriser un plan d'actions QVCT à partir d'un cas réel

## 04.

### Manager la QVCT au quotidien (1h30)

- Posture managériale et environnement de travail positif
- Communication bienveillante, reconnaissance et équité
- Prévenir l'épuisement professionnel et réguler la charge mentale

 Mise en situation : gérer une alerte QVCT dans son équipe

## 05.

### Mesurer les effets et pérenniser la démarche (1h)

- Indicateurs de suivi, retours d'expérience, baromètres internes
- Adapter et ajuster sa stratégie : bilan annuel QVCT
- Intégrer la QVCT dans la culture d'entreprise : leviers de durabilité

# Plan de **Formation**

## Supports inclus

- Diaporama pédagogique
- Fiche synthèse des 6 axes de la QVCT
- Modèle de diagnostic QVCT express
- Trame de plan d'action QVCT
- Bibliographie et outils recommandés (ANACT, INRS, etc.)

## Tarifs

- Présentiel (intra) : 1 800 € pour un groupe (jusqu'à 10 personnes)
- Distanciel (inter) : 180 € / personne

Pour toute information ou demande de devis, n'hésitez pas à nous écrire ou à nous joindre :



**[mnaffouti@ikigaistrategie.com](mailto:mnaffouti@ikigaistrategie.com)**



**06 88 49 87 51**