

# Formation Qualité de vie au travail



**EASY  
LEARN**

DURÉE : 20 HEURES

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

**TOTAL MODULE 1 : 5'29'08**

## **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
○ <b>Quiz</b> : 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
○ <b>Quiz final Partie 1</b>	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
○ <b>Quiz</b> : Qu'avez-vous retenu ?	10'00
○ Le chemin vers des organisations du travail responsabilisantes - Part 2	3'40
○ Conclusion	1'35
○ <b>Quiz final Partie 2</b>	30'00

**TOTAL MODULE 2 : 3'03'18**

## 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
○ <b>Quiz</b> : 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
○ <b>Quiz final Module 3</b>	35'00

**TOTAL MODULE 3 : 1'26'45**

## 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
○ <b>Quiz</b> : 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

**TOTAL MODULE 4 : 1'13'34**

## 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

○ <b>Quiz interactif</b>	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
○ <b>Quiz final Partie 1</b>	<b>30'00</b>

**TOTAL PARTIE 1 : 1'50'23**

**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
○ <b>Quiz</b> : 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
○ <b>Quiz final Partie 2</b>	<b>35'00</b>

**TOTAL PARTIE 2 : 2'05'36**

**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
○ 1 <sup>ère</sup> étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - Partie 1	10:59
○ 1 <sup>ère</sup> étape de préparation de la démarche : Positionner et mobiliser les acteurs - partie 2	1:44
○ 2 <sup>e</sup> étape de préparation de la démarche : Sensibiliser et former les acteurs	6:22
○ 1 <sup>ère</sup> 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	

o -problèmes et caractériser les situations à risques psycho-sociaux	9:28
o 3e étape dans l'évaluation des risques :	
o Estimer l'impact des situations à risques psycho-sociaux	7:39
o <b>Quiz</b> : Prendre en compte les RPS dans le document unique	10'00
o Élaboration d'un programme d'actions	8:41
o Mettre en œuvre les actions	7:10
o Évaluer la démarche de prévention	2:53
o Exemples d'indicateurs de suivi sur les conditions de travail	4:59
o <b>Quiz final Partie 3</b>	<b>30:00</b>

**TOTAL PARTIE 4 : 2'09'25**

## **Module 6 : Gestion du stress**

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

**TOTAL MODULE 6 : 2'44'28**

---

**Durée de la formation : 20'02'37**