

# Devenir acteur de sa QVT

**MODALITÉ**  
action de formation  
100% en ligne


Prendre soin de son équilibre professionnel, développer un bon relationnel au travail et retrouver du sens

## Objectifs

- Comprendre les enjeux d'une démarche QVT et y trouver sa place
- Entretien des relations de travail saines et efficaces
- Façonner son quotidien professionnel pour en faire une source d'accomplissement et de motivation
- Trouver un bon équilibre vie professionnelle / vie personnelle

## Points forts

- Des activités pratiques que chacun peut effectuer dans son quotidien pour devenir acteur de la QVT et impulser le changement
- Amener la QVT hors des services RH pour la traiter sous l'angle du quotidien des salariés
- Notre experte accompagne les salariés sur les thématiques de qualité de vie depuis 7 ans
- Sens au travail, qualité des relations, équilibre pro / perso : une approche complète pour opérer de vrais changements

 Temps estimé : 12h

 Sessions : 2026 : 1 juin

## Programme

### PARTIE 1

#### La QVT : tous acteurs !

- Le champ de la QVT : de quoi parle-t-on ?
- Tous acteurs et responsables de la QVT
- Lien entre QVT et risques psychosociaux (RPS)

#### Activité(s)

- Distinguer les actions relevant du domaine de la QVT
- Identifier sa propre participation à la QVT

### PARTIE 2

#### Jouer son rôle dans la QVT de l'entreprise et de l'équipe

- Renforcer le "nous" à travers la solidarité et la convivialité
- Faire preuve de reconnaissance pour développer de bonnes relations
- S'autoriser à faire du feedback et à en demander

#### Activité(s)

- Favoriser la convivialité
- Développer les pratiques de reconnaissance
- Formuler un feedback

### PARTIE 3

#### (Re)trouver du sens au travail

- Changer de regard sur son propre travail
- Interroger le sens de son métier pour en retrouver le but
- S'engager et s'ouvrir à de nouvelles responsabilités

#### Activité(s)

- Déterminer sa raison d'être professionnelle
- Être moteur de son propre changement et aller vers de nouvelles missions
- Valoriser sa contribution au sein de l'entreprise

### PARTIE 4

#### Prendre soin de son équilibre professionnel

- Identifier les drivers à l'origine de nos comportements
- Développer son assertivité pour s'affirmer avec respect
- Améliorer sa gestion du temps et gérer les sollicitations

#### Activité(s)

- Faire l'état des lieux de ses propres ressources
- Agir sur les comportements générateurs de stress et surmenage
- Faire preuve d'assertivité pour agir sur son environnement de travail

### Public

Cette formation est accessible à tous. Elle n'est pas destinée aux managers (voir notre formation "Intégrer la QVT à ses actions de management").

### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation, elle est accessible à tous.

**Modalités d'évaluation** : un questionnaire est proposé à la fin de chaque module, ainsi qu'un examen final à l'issue de la formation.

## Formateur(s)



### Camille Vincent-Genod

Camille a évolué 10 ans en RH dans différents environnements et secteurs d'activité. Aujourd'hui, Directrice du cabinet Optimize Conseil, elle conseille, forme et donne des outils aux managers pour booster l'expérience collaborateur.

*Dernière mise à jour en avril 2026.*