



# Devenir acteur de sa QVT

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
- Entretenir 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

2025:3 nov.

# **Programme**

#### PARTIE 1

### La QVT : tous acteurs !

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

### Activité(s)

- Distinguer les actions relevant du domaine de la OVT
- 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

#### PARTIF 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 septembre 2025.