



# Qualité de Vie au Travail (QVT)

Version : V2.0 – Date de mise à jour : 25/09/2025

## OBJECTIFS

- Objectif général : Permettre aux participants de comprendre les enjeux de la QVT, de prévenir les risques psychosociaux (RPS) et d'acquérir des outils concrets pour améliorer le bien-être et la performance en entreprise.
- Objectifs opérationnels : À l'issue de la formation, le participant sera capable de :
  - Comprendre les fondements et leviers de la QVT.
  - Mesurer et évaluer la QVT dans son organisation.
  - Mettre en place une démarche QVT adaptée.
  - Prévenir les RPS et gérer les situations de stress.
  - Développer un management favorisant bien-être et engagement.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Introduction

- La QVT, un levier de compétitivité
- Quiz introductif

### Module 1 : QVT et performance – état des lieux

- Définition, enjeux et traditions scientifiques
- Mesure de la QVT (approches santé, psychologiques et comportementales)
- Pourquoi les entreprises doivent s'engager dans une démarche QVT



# Qualité de Vie au Travail (QVT)

Version : V1.0 – Date de mise à jour : 25/09/2025

## Module 2 : QVT et performance – pratiques et organisations

- Démarches concrètes en entreprise
- Organisation, management, communication et environnement physique
- QVT et performance dans les organisations émergentes (lean, entreprises libérées et responsables)

## Module 3 : Mise en place d'une démarche QVT

- Conception et pilotage de la QVT
- Diagnostic et choix d'expérimentations
- Utilisation des outils Anact/Aract
- Expérimentation, évaluation et espace de discussion

## Module 4 : Questions pratiques autour de la QVT

- Enjeux, indicateurs et diagnostic
- Pérennisation des démarches QVT
- Présentation de l'ANACT/ARACT

## Module 5 : Prévention des Risques Psychosociaux (RPS)

- Guide pratique et intégration dans le Document Unique
- Prévention des addictions, harcèlement, suicide, violences au travail
- Approches individuelles et collectives de prévention
- Méthodes, acteurs et accords européens
- Indicateurs et suivi

## Module 6 : Gestion du stress

- Définition et bonnes pratiques
- Impact du stress sur la santé
- Prévention et gestion au quotidien (20 techniques, exercices de respiration, etc.)
- Burn-out et management du stress
- Conseils pratiques pour dirigeants et collaborateurs



# Qualité de Vie au Travail (QVT)

Version : V1.0 – Date de mise à jour : 25/09/2025

## **PUBLIC VISÉ**

- Salariés, Managers et responsables, Dirigeants

## **PRÉREQUIS**

Aucun prérequis académique ou professionnel.

## **DURÉE ET RYTHME**

- Durée : 30 heures.en présentiel

## **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

- Inscription possible toute l'année.
- Accès moyen : sous 14 jours après délai de rétractation.

## **TARIFS**

À partir de 1 490 € HT sur devis. Financements possibles (OPCO, CPF, AIF, entreprise).

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MOYENS MOBILISÉES**

- Apports théoriques et vidéos pédagogiques
- Ateliers pratiques en présentiel
- Exercices interactifs et quiz réguliers
- Études de cas et mises en situation
- Supports numériques et ressources complémentaires
- Tablette numérique en classe

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Test de positionnement en début de formation
- Quiz réguliers à chaque fin de module
- Évaluation finale (QCM et mise en pratique en atelier)
- Attestation de fin de formation délivrée



## Qualité de Vie au Travail (QVT)

Version : V1.0 – Date de mise à jour : 25/09/2025

### COORDONNÉES DU CENTRE

**Smart Focus** 10 rue du Chateau d'eau 78360 Montesson

Téléphone : 01 89 62 03 04 / Email : [contact@smartfocussfrance.fr](mailto:contact@smartfocussfrance.fr)

SIRET : 91960565900011 / NDA : 11788814778