



# Être acteur de sa Qualité de Vie au Travail (QVT)

DEVENIR AMBASSADEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

## OBJECTIFS

Être capable d'agir sur sa QVT dans son quotidien, et pour cela :

- Identifier ses leviers de motivation
- S'adapter aux situations difficiles de son environnement de travail
- Élaborer un plan d'actions personnel

## PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne dans l'organisation quel que soit son profil ou sa fonction

## PRÉREQUIS

- Aucun

## PROGRAMME

### Booster les leviers de sa QVT

- Comprendre les mécanismes de la QVT
- Tester ses besoins pour mieux satisfaire ses aspirations
- Comprendre l'influence des émotions sur son comportement
- Maîtriser les mécanismes de sa motivation
- Agir sur son équilibre vie professionnelle – vie personnelle

### Préserver sa dynamique QVT

- Apprendre à faire face aux situations de tension
- Gérer ses émotions négatives

- Faire face aux différentes menaces de son environnement
- Mettre en place des stratégies d'adaptation efficaces pour apaiser les situations

### Ancrer sa démarche dans la durée

- Donner du sens à ses expériences
- Investiguer ses moteurs de développement
- Élaborer des rituels QVT personnalisés
- Envisager les premiers pas
- Apprendre à capitaliser sur ses réussites

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Photolangage
- Études de cas
- Livret individuel
- Test de positionnement
- Quiz
- Autoévaluation
- Évaluation des acquis (questionnaire)

### Durée

**2 jours**

### Dates

Nous  
consulter

### Coût

Nous  
consulter