Formation Bien-Être au Travail : Créer un Environnement Sain

REF : QVT.101 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée	Effectif	Niveau	Modalité
14h	1-10	Débutant	Mixte

Objectif de la formation

Accompagner les managers, responsables RH et collaborateurs dans la mise en place d'une démarche durable de bien-être au travail à Bordeaux ou en visio. Cette formation de 2 jours permet de comprendre les facteurs influençant la qualité de vie au travail (QVCT), d'identifier les leviers d'amélioration et de construire un plan d'action concret pour favoriser un environnement professionnel sain, motivant et performant. Les participants repartent avec des outils immédiatement applicables dans leur organisation.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Appréhender les enjeux et les bénéfices d'une politique de bien-être au travail pour l'entreprise et les collaborateurs
- Identifier les facteurs clés influençant la qualité de vie au travail : conditions de travail, relations d'équipe, charge mentale
- Maîtriser des outils et méthodes concrets pour améliorer le bien-être collectif au quotidien
- Définir les rôles de chacun — managers et salariés — dans la construction d'un environnement de travail sain et motivant

Public cible

- Managers et responsables d'équipe
- Responsables RH, DRH et chargés de mission QVCT
- Office managers et assistants de direction
- Membres du CSE et de la CSSCT
- Référents santé et sécurité au travail
- Tout collaborateur souhaitant améliorer le bien-être collectif

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation

Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre les enjeux du bien-être au travail et identifier les leviers d'action

Le bien-être au travail : cadre, enjeux et bénéfices

- Définir le bien-être au travail et la QVCT : au-delà de la santé physique et mentale
- Les enjeux pour l'entreprise : productivité, fidélisation des talents, marque employeur
- Chiffres clés en France : impact du mal-être sur l'absentéisme et le turnover
- Cadre réglementaire : obligations de l'employeur en matière de santé et sécurité (articles L4121-1 à L4121-5)
- La transition de la QVT vers la QVCT : ce que change la loi du 2 août 2021

Les facteurs influençant le bien-être au travail

- L'impact des conditions de travail : ergonomie, environnement, aménagement des espaces
- La charge de travail et la charge mentale : évaluer et prévenir la surcharge
- Les relations d'équipe : communication, collaboration, soutien managérial
- Les facteurs personnels : stress, risque de burn-out, équilibre vie professionnelle et personnelle
- Auto-diagnostic collectif : évaluer le niveau de bien-être dans son équipe à Bordeaux

Jour 2 : Agir concrètement pour améliorer le bien-être de l'équipe au quotidien

Les outils et méthodes pour améliorer le bien-être collectif

- Encourager la communication ouverte et la collaboration au sein de l'équipe
- Favoriser un environnement de travail ergonomique et bienveillant
- Prévenir le stress et le burn-out : techniques de gestion du temps et de relaxation
- Promouvoir l'équilibre vie professionnelle et personnelle : flexibilité, droit à la déconnexion
- Organiser des activités de team building et de cohésion d'équipe
- Atelier pratique : construire un plan d'action QVT adapté à son contexte

Rôles et responsabilités dans la qualité de vie au travail

- Les actions que l'employeur peut initier pour améliorer le bien-être collectif
- Les initiatives que les salariés peuvent prendre pour contribuer à leur propre bien-être et celui de l'équipe
- Organiser et animer des moments de cohésion : fréquence, formats, bonnes pratiques
- Intégrer la démarche QVT dans la stratégie RH de l'entreprise à Bordeaux
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé et feuille de route post-formation
- Engagement collectif et suivi des indicateurs de bien-être

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation complet remis à chaque participant
- Fiches pratiques : auto-diagnostic, plan d'action QVT, grille d'évaluation du bien-être
- Boîte à outils du manager bienveillant

Méthodes

- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- Auto-diagnostic individuel et collectif du bien-être au travail
- Études de cas concrets et retours d'expériences
- Ateliers collaboratifs et jeux de rôle
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

Matériel requis

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Post-it et supports de brainstorming collectif

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Auto-évaluation préalable des connaissances sur le bien-être au travail
- Convocation avec programme détaillé

Pendant la formation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation continue par le formateur

Après la formation

- QCM d'évaluation des acquis
- Attestation individuelle de formation
- Plan d'action QVT personnalisé remis à chaque participant

Équipe pédagogique

Formateur expérimenté - Consultant en qualité de vie au travail et prévention des RPS

Expert en management bienveillant et qualité de vie au travail, intervenant depuis plus de 10 ans auprès des entreprises pour l'amélioration du bien-être professionnel et la prévention des risques psychosociaux à Bordeaux et en Nouvelle-Aquitaine.

Parcours d'accès à la formation

1	2	3	4	5
Demande de devis	**Envoi du devis**	**Convention**	**Convocations**	**Formation**
Formulaire, mail ou téléphone	Proposition commerciale	Signature du contrat	Infos pratiques	Début de session

Indicateurs de résultats

Stagiaires formés	Satisfaction	Taux réussite	Délai accès
15+	9.2/10	100%	14 jours

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation