

Sensibilisation à la QVCT : mieux travailler, durablement



1 jour - 7 heures

Code formation : ADHSEC0468

adhara.fr

Objectifs

Comprendre les principes de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et les effets des horaires atypiques sur le sommeil, l'alimentation, la vigilance et la santé, afin de développer des repères concrets et des pratiques adaptées pour préserver durablement leur équilibre, leur sécurité et leur efficacité au travail.

Participants

Tout collaborateur, quels que soient son poste, son statut ou son secteur d'activité, souhaitant mieux comprendre les enjeux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et adopter des repères favorables à un travail plus sain et plus durable.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

Programme

Introduction – Les bases de la QVCT

Qu'est-ce que la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT)
Pourquoi la QVCT est un enjeu essentiel aujourd'hui

Sommeil et récupération : un pilier de la QVCT

Cycle du sommeil et rythmes biologiques
Horloge circadienne et horloges internes
Dette de sommeil et risques professionnels
Accidents, erreurs, baisse de vigilance
Construire une récupération efficace
Aménager son environnement de sommeil

Alimentation et énergie au travail

Effets du travail en horaires atypiques sur le métabolisme
Troubles alimentaires et fatigue chronique
Repères nutritionnels
Organisation des repas et collations
Prévenir la somnolence
Hydratation et énergie durable

Addictions, vigilance et cadre de travail

Café, alcool, médicaments, stupéfiants
Lien entre conditions de travail et conduites addictives
Cadre légal et responsabilités
Rôle du médecin du travail et acteurs de prévention
Signaux d'alerte et ressources d'aide

Agir sur sa QVCT au quotidien

Ce qui dépend de moi / de l'organisation
Oser alerter, proposer, coopérer
Acteurs internes : encadrement, RH, CSE, SPST
Plan d'actions personnel QVCT

Remarques

Sensibilisation à la QVCT : mieux travailler, durablement

1 jour - 7 heures

Code formation : ADHSEC0468



adhara.fr

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Public Visé

Collaborateurs - Développer ses compétences, s'affirmer comme expert dans son domaine, sécuriser son parcours professionnel ;
Entreprises ou organisations - Accélérer les évolutions de carrière des collaborateurs, augmenter l'efficacité et l'employabilité des équipes... ;
Demandeur d'emploi - Développer son employabilité, favoriser sa transition professionnelle...

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Le suivi pédagogique, administratif et logistique est assuré et coordonné par nos services afin de garantir le bon déroulement de l'action de formation.

Les stagiaires bénéficient d'un encadrement complet tout au long de la formation.

Pour les formations réalisées en centre, les participants disposent d'un espace d'accueil, de salles configurées techniquement selon les besoins pédagogiques et d'un matériel dédié.

Des ressources pédagogiques sont mis à disposition des participants pendant la formation. Une documentation pédagogique est remise à échéance de la formation au format papier ou numérique.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.