



PROGRAMME DE FORMATION

Qualité de vie au travail

Management, RH & Développement professionnel

RÉFÉRENCE
WF-0123

VERSION
V2026-001

ÉDITION
1 octobre 2026

DOMAINE
Management, RH & Développement professionnel



DURÉE
19 h



MODALITÉ
**Distanciel ·
Présentiel**



PROGRAMME
15 modules
159 leçons



SANCTION
Attestation
et certificat de réalisation

🎯 Objectifs pédagogiques

Cette formation traitant de la qualité de la vie au travail de 6 modules (144 leçons) vous permettra de découvrir les avantages et les solutions de cette démarche qui répond aux préoccupations économiques et sociales de l'entreprise et favorisera durablement la performance de votre structure.

Public visé

Tout public – Salariés – Entreprises – Alternants – Travailleurs indépendants – Demandeurs d'emploi – Particuliers en reconversion professionnelle.

Manager d'équipe Responsable RH

Référent(e) QVT

Prérequis

Aucune connaissance théorique particulière en « Formation Qualité de vie au travail » n'est exigée. Une première expérience professionnelle ou une pratique du domaine concerné est recommandée.

Comprendre et s'exprimer en français

Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un téléphone compatible

Disposer d'une connexion Internet stable

Posséder une adresse électronique personnelle

Maîtriser les usages numériques nécessaires à l'utilisation d'une plateforme de formation

Utiliser un navigateur Internet récent : Edge, Chrome, Firefox, Safari ou équivalent

Modalités et déroulement

Formation réalisée à distance sur la plateforme WILL FORMATION, avec accès individuel aux contenus pédagogiques, vidéos, exercices, quiz et travaux pratiques. Un accompagnement pédagogique est assuré pendant toute la durée du parcours. Des classes virtuelles ou rendez-vous individuels peuvent être organisés lorsqu'ils sont prévus dans le parcours.

Sur demande et sous réserve de disponibilité, un espace équipé peut être proposé. L'adresse, les horaires, les équipements disponibles et les conditions d'accessibilité sont communiqués avant l'inscription.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Démonstrations
- Études de cas
- Mises en situation
- Exercices d'application
- Travaux individuels
- Accompagnement et retours du formateur

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme LMS
- Vidéos explicatives
- Supports téléchargeables
- Fiches de synthèse
- Quiz et exercices interactifs
- Modèles de documents
- Assistance technique
- Tutorat pédagogique

Modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement ou évaluation diagnostique avant l'entrée en formation
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Exercices pratiques, études de cas, quiz et QCM
- Évaluation finale permettant de mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques
- Passage des épreuves de certification lorsque la formation prépare effectivement à une certification

Sanction

Une attestation de fin de formation et un certificat de réalisation sont remis au participant sous réserve de la réalisation du parcours.

Lorsque la formation prépare à une certification, le participant est présenté aux épreuves prévues par le certificateur, sous réserve de remplir les conditions requises. La délivrance de la certification relève exclusivement du certificateur ou du jury compétent et ne peut être garantie par WILL FORMATION.

Modalités et délais d'accès

La demande d'inscription peut être effectuée par téléphone, par courrier électronique ou au moyen du formulaire en ligne.

Un entretien ou un questionnaire de positionnement permet de vérifier l'adéquation de la formation avec les besoins, le niveau initial et les prérequis du candidat.

L'inscription devient définitive après validation du dossier administratif, acceptation des documents contractuels et, le cas échéant, confirmation du financement.

Les accès à la plateforme sont généralement activés sous 48 à 72 heures ouvrées après validation complète du dossier.

Les formations à distance sont proposées en entrées et sorties permanentes, sous réserve des délais ou dates imposés par le financeur ou le certificateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap sont invitées à signaler leurs besoins lors de leur demande d'inscription. Une étude personnalisée est réalisée afin de définir les adaptations pédagogiques, techniques ou organisationnelles appropriées. Lorsque le besoin ne peut pas être satisfait directement, une orientation vers un partenaire ou une structure spécialisée est proposée.

Référent handicap : handicap@will-formation.com

Tarifs et financement

Financement personnel (CPF) : **1 090 €**

OPCO : **665 €**

FIF PL : **990 €**

FAFCEA : **990 €**

AGEFICE : **665 €**

France Travail : **665 €**

Tarifs indicatifs TTC, par participant, en vigueur à la date d'édition du présent programme. Ils ne constituent ni une offre contractuelle ni un engagement de prise en charge : la mention d'un dispositif ne vaut pas accord de financement. Toute prise en charge reste soumise à l'éligibilité du bénéficiaire et à l'accord préalable du financeur. Les conditions tarifaires applicables sont celles confirmées au devis, à la convention ou au contrat de formation.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. Certificat QUA25070009.
WILL FORMATION — Société par actions simplifiée à associé unique au capital de 30 000 € — NDA 11757059675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) — SIRET 893 713 180 00014 — 01 85 09 25 99 — info@will-formation.com — www.will-formation.com

Programme détaillé

15 modules, 159 leçons — durée totale 19 h.

01 La QVT, un levier de compétitivité

1. Présentation et Quiz introductif

02 QVT et performance : où en sommes-nous en France ?

03 PARTIE 1 : De quoi parle-t-on ?

1. Introduction
2. Les leviers de la QVT et de la performance
3. La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques
4. Partie 1
5. La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques
6. Partie 2
7. La QVT, Héritage de plusieurs traditions scientifiques
8. Partie 3
9. Podcast
10. La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux
11. Partie 1
12. La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux
13. Partie 2
14. La QVT, un sujet de compromis entre acteurs sociaux
15. Partie 3
16. La QVT est l'affaire de tous dans l'entreprise
17. Conclusion

04 PARTIE 2 : La mesure de la QVT

1. Introduction
2. Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 1
3. Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 2
4. Les approches centrées sur la santé au travail - Partie 3
5. Quiz : vrai ou faux
6. Les approches psychologiques et comportementales -
7. Partie 1
8. Les approches psychologiques et comportementales -
9. Partie 2
10. Conclusion
11. Commentaires

05 PARTIE 3 : Pourquoi les entreprises ont-elles intérêt à s'engager dans des démarches de QVT ?

1. Introduction
2. L'engagement des salariés impacte la performance des entreprises
3. Pratiques managériales, QVT, engagement, performance
5. : des liens multiples
6. Impliquer les salariés : vecteur d'engagement, de
7. performance et de QVT
8. Quiz : Les effets sur la QVT

06 QVT et performance : plus rentable Que contraignant

07 PARTIE 1 : QVT et performance dans les entreprises

1. Rechercher une efficacité sur le terrain
2. Mettre en place une nouvelle organisation
3. Donner du sens à l'activité
4. S'appuyer sur une nécessaire maturité organisationnelle
5. Viser de meilleures relations professionnelles et sociales
6. Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
7. Communiquer et informer
8. Prendre au sérieux l'environnement physique
9. Soutenir les managers
10. Apprécier les résultats, même émergents

08 PARTIE 2 : QVT et performance dans les organisations du travail « émergentes »

1. Qu'est-ce que le lean management ?
2. Entreprise libérée
3. Entreprise responsable - Partie 1
4. Entreprise responsable - Partie 2
5. Le chemin vers des organisations du travail
6. responsabilisantes - Part 1
7. Quelle est la place de l'autonomie dans ces organisations ?
9. Quiz : Qu'avez-vous retenu ?
10. Le chemin vers des organisations du travail
11. responsabilisantes - Part 2
12. Conclusion

09 Comment amener l'approche de la Qualité de Vie au Travail ?

1. Introduction
2. La conception et le pilotage de la qualité de vie au travail
3. travail
4. Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 1
5. Comment utiliser les autres outils de l'Anact et de l'Aract
6. ?
7. Le diagnostic et les choix d'expérimentations - Partie 2
8. Quiz : Testez vos connaissances
9. L'expérimentation et l'évaluation
10. Méthodologie de l'expérimentation
11. Méthodologie de l'évaluation
12. L'espace de discussion au service de l'expérimentation

10 Questions sur la QVT

1. Qu'est-ce que la QVT ?
2. Quelle démarche mettre en œuvre ?
3. Pour répondre à quels enjeux ?
4. Comment lancer la démarche ?
5. Avec qui agir ?
6. Comment réaliser le diagnostic ?
7. Quels indicateurs utiliser ?
8. Quiz : La QVT ? Vous savez tout ?
9. Comment expérimenter un projet ?
10. Comment évaluer l'organisation du travail ?
11. Comment pérenniser la démarche ?
12. Qu'est-ce que l'ANACT/ARACT ?

11 Risques psychosociaux (RPS)

12 PARTIE 1 : Guide pratique sur les risques psychosociaux

1. Mettre en place une démarche de prévention
2. Pour une meilleure prise en compte du stress au travail
3. dans les accords d'entreprise
4. L'intégration dans le Document Unique
5. Quel lien avec la précarité ?
6. Rémunération et chômage
7. Intensification du travail et nouvelles technologies
8. Le rôle de l'encadrement
9. Le cas des PME (petites et moyennes entreprises)
10. Quiz interactif
11. Focus sur le travail à l'hôpital
12. Les addictions au travail
13. Identifier et prévenir le harcèlement moral
14. Accompagner un salarié en souffrance
15. La prévention du suicide au travail
16. Le risque d'homicide professionnel

13 PARTIE 2 : La prévention des risques psychosociaux

1. Notions générales
2. Approches individuelles et collective
3. Arguments objectivables face aux employeurs
4. Risques psychosociaux, évolutions du contexte socio-économique et du travail
6. Liste des acteurs, rôle et missions
7. Les accords européens
8. Éléments de pratique professionnelle–Section
9. d'inspection du travail - Partie 1
10. Éléments de pratique professionnelle–Section
11. d'inspection du travail - Partie 2
12. Éléments de pratique professionnelle
13. Quiz : Choisissez la bonne réponse
14. MONOGRAPHIE : Cas entreprise moins de 50 salariés
15. MONOGRAPHIE : Cas entreprise plus de 50 salariés

14 PARTIE 3 : Prendre en compte les RPS dans le document unique

1. Étapes de la démarche
2. Acteurs de la démarche
3. Communication sur la démarche
4. Méthode centrée sur l'activité de travail
5. 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner
6. et mobiliser les acteurs - Partie 1
7. 1ère étape de préparation de la démarche : Positionner
8. et mobiliser les acteurs - partie 2
9. 2e étape de préparation de la démarche Sensibiliser et
10. former les acteurs
11. 1ère étape dans l'évaluation des risques : Repérer des
12. situations-problèmes par unité de travail
13. 2e étape dans l'évaluation des risques : analyser les
14. situations-problèmes et caractériser les situations à
15. risques psycho-sociaux
16. 3e étape dans l'évaluation des risques : Estimer l'impact
17. des situations à risques psycho-sociaux
18. Quiz : Prendre en compte les RPS dans le document
19. unique
20. Élaboration d'un programme d'actions
21. Mettre en œuvre les actions
22. Évaluer la démarche de prévention
23. Exemples d'indicateurs de suivi sur les conditions de
24. travail

15 Gestion du stress

1. Introduction
2. Qu'est-ce que le stress
3. Gestion du stress, cadre bonnes pratiques
4. L'impact du stress sur la santé
5. Comprendre son stress pour bien agir
6. Comment prévenir le stress
7. Reconnaître les signes du stress au travail
8. Comment gérer le stress
9. 6 astuces pour combattre le stress
10. Minimiser le stress au travail
11. 6 astuces pour surmonter le stress d'un rdv
12. Quiz interactif
13. Le burn-out, cadre et enjeux
14. Management stress
15. Ne pas stresser au travail, 5 clés efficaces
16. Conseils pour réduire le stress du dirigeant
17. Transformer son stress en énergie positive
18. 20 techniques pratiques contre le stress
19. 3 exercices de respiration anti-stress
20. Maîtriser son stress avant une prise de parole
21. Conclusion de la formation