

# Atelier les matinées de la QVT - 3h pour développer le bien-être professionnel

## Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)

Référence de la formation : **V005**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Cultivez le bien-être au travail : les clés pour un environnement de travail où il fait bon vivre !



**A distance**



**Accessible**

Durée : **3 heures**

Tarif Inter : **290 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 3 mars 2026*

Une nouvelle thématique par matinée !

Vous cherchez à améliorer votre bien-être ou ceux de vos collaborateurs au travail ? Nos ateliers de la QVCT sont conçus pour vous aider à développer des compétences clés pour une meilleure qualité de vie au travail. Chaque atelier abordera une nouvelle thématique pour vous aider à gérer les contraintes de votre quotidien.

## Objectifs de la formation

- Explorer les apports théoriques
- Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte
- Passer à l'action et trouver des solutions adaptées

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Tout public

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation animée par une experte de la communication
- Repartez avec des outils concrets

## Programme de la formation

### Exploration des Fondements Théoriques : d'où on part ?

- **Immersion dans les concepts clés** qui influencent la qualité de vie au travail.
- Compréhension de l'impact de ces théories sur nos expériences quotidiennes.

### Reconnaitre les Signaux d'Alerte et repérer les dysfonctionnements

- **Repérer les signes précurseurs** de dysfonctionnement ou de stress au travail.
- Explorer de scénarios réels et discussion autour des défis communs.

### On passe à l'action !

- De la théorie à la pratique.
- **Co-construction de solutions pratiques** et création de plans d'action personnalisés.

Ce programme est conçu pour être interactif et centré sur l'application pratique des connaissances. Si vous avez besoin de modifications ou d'ajouts, n'hésitez pas à me le faire savoir !

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques
- Mises en pratique

### Organisation

- Formation en distanciel

### Évaluation des connaissances

- Mise en situation et/ou questionnaire

### Validation de la formation

- Attestation d'évaluation des acquis
- Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**92 %**

**de recommandation**  
en 2025

**93 %**

**de satisfaction**  
en 2025

**81 %**

**de réussite CCE**  
en 2025