



Formatrice
Consultante en RH
Coach des équipes et des organisations

www.victoire-degez-conseil.fr

victoire.degez@victoire-degez-conseil.fr

03 44 54 48 14

4, place du carreau. 60950 Ermenonville

FORMATION *intra* A LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Article L.6313-1 du Code du Travail : actions d'adaptation et de développement des compétences

OBJECTIFS

- ✓ Évaluer la qualité de vie au travail et prendre conscience de l'importance des enjeux sur la santé des salariés et leur performance.
- ✓ Développer un management plus humain.
- ✓ Prévenir les risques psycho-sociaux.

MODALITES

- **1 jours (7h)**
- **Nombre de participants** : entre 4 et 12 personnes
- **Dates et lieu** : à déterminer
- **Public** : **Leaders** soucieux du bien-être dans leurs équipes et l'attractivité de leur organisation ou **Équipes** ayant la volonté ou le besoin d'évoluer positivement et de créer un climat propice au bien-être et à la performance
- **Prérequis** : Parler français
- **Organisation** : Une convocation définissant le lieu, les horaires et l'accès et l'adaptation aux personnes ayant un handicap, est envoyée à tous les stagiaires avant la formation
- **Demande** à faire par mail à victoire-degez@victoire-degez-conseil.fr
- **Délai d'accès** : à ajuster selon les disponibilités des parties prenantes.

METHODES PEDAGOGIQUES

- **Supports pédagogiques** : Slides, livret pédagogique, dessins d'illustrations, exercices pratiques, mini-vidéo
- **Déroulé** : Alternance de théorie et d'exercices pratiques
- **Préparation** : Entretiens et questionnaire préalable
- **Modalités d'évaluation** : Quiz en début et fin de module
- **Formalisation** : attestation de participation à la formation

PROFIL DE L'INTERVENANTE

Victoire Dégez est formatrice en communication et leadership et coach des équipes et des organisations. Elle assure aussi des fonctions de consultante en orientation et ressources humaines. Elle est certifiée au Wellscan
Selon les besoins du client, elle travaille en partenariat avec des coachs, des formateurs et des thérapeutes, tous certifiés au Wellscan

PROGRAMME

Historique

Connaître les critères essentiels :

- ✓ Qualité de vie au travail (QVT)
- ✓ Risques psycho-sociaux (RPS)
- ✓ Index de bien-être professionnel (IBEP)
- ✓ Niveau de performance optimale (FLOW)
- ✓ Facteurs physiques et santé globale perçue
- ✓ Facteurs psycho-émotionnels
- ✓ Facteurs relationnels
- ✓ Conditions de travail et gestion du temps
- ✓ Facteurs managériaux et organisationnels
- ✓ Engagement et performance au travail

Installer une culture du bien-être au travail pour une meilleure performance individuelle et collective
Prévenir les RPS et trouver des solutions concrètes

ATOUTS

- Formation créative et personnalisée
- Outil percutant & scientifiquement solide

TARIFS

Préparation : 800 euros nets de TVA
Formation : 1 600 euros nets de TVA
Total formation : 2 400 euros nets de TVA
Tarif unitaire Wellscan : 80 € HT/96 € TTC
Tarifs 2024-25. Toute demande personnalisée se fait sur cette base tarifaire, selon le contexte et le nombre de stagiaires.

Le //wellscan en pratique :

Des chiffres :

- Un questionnaire en ligne de 100 questions (environ 20 mn de passation)
- 5 facteurs et 18 items
- 3 indicateurs de synthèse : IQVT, IBEP, FLOW
- Répartition en 4 quartiles

4 types de profils :

- Collaborateur
- Manager
- Dirigeant
- Profession libérale

Objectifs :

- Mesurer le niveau de QVT individuel et collectif
- Diagnostiquer la nature et le niveau des RPS
- Évaluer l'impact sur le bien-être, l'engagement et la performance
- Évaluer les zones de ressources et de vigilance

Une présentation visuelle et claire :

- 5 cartographies de synthèse
- Une explication de chaque item
- Un résultat en pourcentage
- Pour les bilans collectifs, une répartition socio-démographique des personnes et une ventilation des résultats au sein de l'équipe

Une stratégie en 4 étapes :

- Formation et sensibilisation des leaders sur le sujet de la QVT et des RPS
- Diagnostic avec des bilans individuels et collectifs en audit global, diagnostic de QVT ou accompagnement d'équipe
- Préconisations
- Suivi et mesure des effets

Un outil performant :

Fiable

Élaboré par des chercheurs de Paris Descartes et des médecins

Fiabilité technique et validation scientifique

Lisible

Visions individuelles et systémiques

Etat des lieux permettant d'envisager une stratégie

Aide à la prise de décision

Cartographies synthétiques pour une vision globale et rapide

Constructif

Non culpabilisant et non stigmatisant

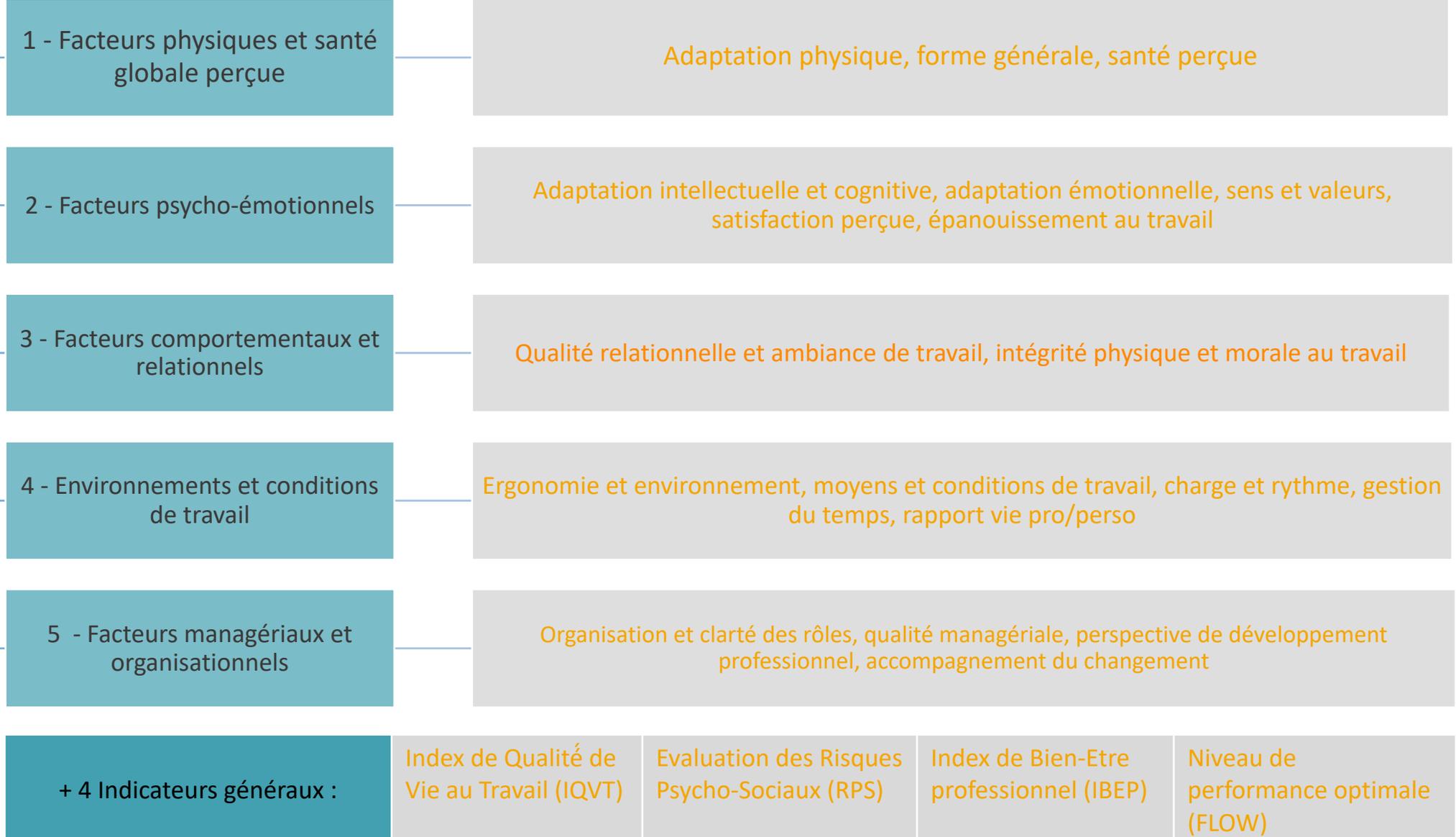
Identification des problématiques

Solutions de résolution

Bilans pédagogiques et opérationnels



Les items évalués :



Une présentation claire et lisible

2. NIVEAU D'ÉNERGIE ET DE RÉCUPÉRATION

La surcharge professionnelle et le stress peuvent se traduire par une baisse d'énergie, de vitalité et/ou par des difficultés de récupération avec des troubles potentiels du sommeil. Dans un état de stress important et chronique, la qualité du sommeil et les facultés de récupération sont altérées par la perception consciente ou inconsciente d'une menace. Divers facteurs entrent en jeu dans le capital vitalité et énergie des individus comme l'entretien physique, la nutrition ainsi que la capacité à pouvoir s'accorder des temps de pause, de ressourcement et de récupération.

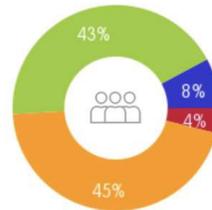
Sommeil et capacité de récupération



Au sein de l'équipe / du groupe, la qualité de sommeil et/ou les capacités de récupération permettent de garder un bon niveau d'énergie face aux exigences professionnelles.

RÉPARTITION

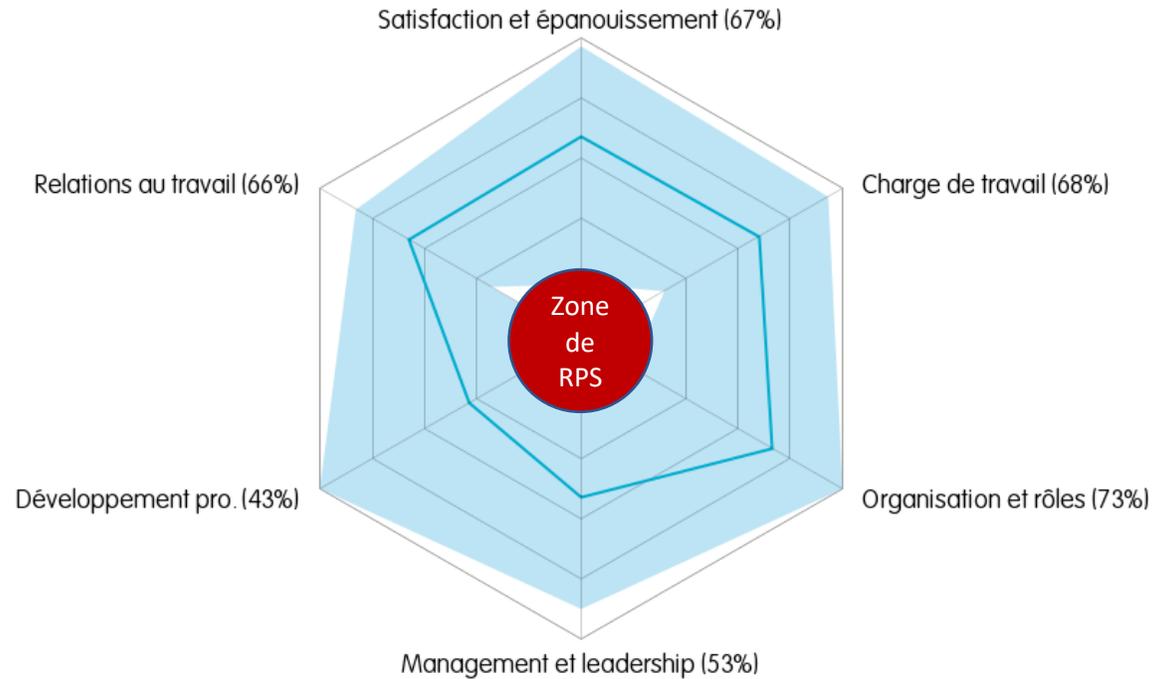
- Très bon niveau de sommeil et de capacité de récupération.
- Bon niveau de sommeil et de capacité de récupération.
- Faible niveau de sommeil et de capacité de récupération.
- Très faible niveau de sommeil et de capacité de récupération.



Des items précis et parlants

Zone de l'équipe

Moyenne pondérée



Des synthèses collectives