FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Optimiser son Potentiel dans le Cadre de la Qualité de Vie au Travail (QVT)

Le 12/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre le lien entre QVT et optimisation du potentiel
- Acquérir des outils concrets pour améliorer sa qualité de vie au travail
- Établir un plan d'action personnalisé pour appliquer les principes de QVT au quotidien

Cette formation vise à permettre aux participants de se développer personnellement tout en contribuant positivement à l'environnement professionnel, conformément aux objectifs de la politique QVT.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Jour 1 : Compréhension de la QVT et développement personnel

Matin : Introduction à la QVT et à l'optimisation du potentiel

- Présentation de la QVT et de son importance dans le bien-être au travail
- Définition, enjeux et bénéfices pour les salariés et l'entreprise
- Auto-évaluation du potentiel individuel
- Outils d'auto-évaluation, identification des forces et des axes d'amélioration

Après-midi : Techniques d'amélioration de la performance personnelle

- Gestion du temps et des priorités
- Méthodes pour augmenter l'efficacité personnelle et professionnelle
- Développement de la résilience et gestion du stress
- Techniques de relaxation, méditation, et exercices pratiques

Jour 2 : Application des principes de QVT pour optimiser son potentiel

Matin : Communication et relations interpersonnelles

- Techniques de communication efficaces pour améliorer les relations au travail
- Écoute active, assertivité, feedback constructif
- Travail en équipe et intelligence émotionnelle
- Ateliers sur la cohésion d'équipe et la reconnaissance mutuelle

Après-midi : Plan d'action personnel et professionnel

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Construction d'un plan d'action individuel pour l'optimisation du potentiel
- Objectifs SMART, stratégies de mise en œuvre, suivi des progrès
- Intégration des pratiques de QVT dans la routine quotidienne
- Élaboration de rituels quotidiens, sensibilisation à l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle

Clôture de la formation

- Synthèse des apprentissages et engagement des participants
- Partage d'expériences et discussion sur les défis personnels
- Évaluation de la formation et recueil des retours pour amélioration continue

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.