

# FORMATION QVCT

## « Replacer les collaborateurs au cœur de leur Qualité de Vie et Conditions de Travail »

Thèmes

- Prévention des Risques Psycho-Sociaux (RPS)
- Amélioration des Conditions de Travail et de la Performance

### Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de permettre aux collaborateurs de s'emparer des Risques Psycho-Sociaux (RPS) et la Qualité de Vie et les Conditions de travail (QVCT).

### Journée 1

- Se situer dans les enjeux de la QVCT
- Détecter ses facteurs de stress
- Comprendre et gérer son stress professionnel
- Prévenir les risques professionnels

### Journée 2

- Être force de proposition en QVCT
- Contribuer collectivement à l'amélioration de la QVCT
- Transformer ses émotions en ressources
- Devenir un acteur de sa vie professionnelle et personnelle

### Au terme de cette formation, les collaborateurs savent :

- parler le même langage QVCT
- prévenir les risques psycho-sociaux (RPS)
- proposer des améliorations de conditions de travail tout en développant la performance de l'entreprise



Qui suis-je ?

### Sylvain Massacret

Consultant-Formateur en QVCT et sophrologue

“La formation, la sophrologie et l'écoute active sont des disciplines complémentaires que je propose avec sincérité, discernement et bienveillance.

Diplômé de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée (ESSA), j'ai à mon actif un parcours professionnel pluriel : entrepreneur, salarié, délégué du personnel et sportif de haut-niveau.

**FORMATION DE 2 JOURS**  
EN PRÉSENTIEL

8-10 PERSONNES 

TARIF 1250€ HT/J.

POUR TOUS  
RENSEIGNEMENTS



06 87 10 45 98



contact@sylvain-massacret.com



www.sylvain-massacret.com