



17 avis (*)

+596 696 954 834
info@ljeconseils.fr

Être acteur(rice) de sa QVCT

« Stress, surmenage, déséquilibre dans votre vie personnelle/professionnelle, la perte de sens sont quelques indicateurs qui indiquent que vous devez prendre en main votre QVCT. Nous vous accompagnons. »

Objectifs de la formation

Cette formation a été conçue afin d'être acteur(rice) de sa QVCT

Objectifs pédagogiques

- Faire un point sur vos atouts et vos freins à l'amélioration de votre QVCT
- Identifier les outils afin d'être acteur(rice) de votre QVCT
- Contribuer à une relation intra et interpersonnelle saine

Public visé

Manager, responsable ou tout(e) collaborateur(rice) souhaitant agir sur leur qualité de vie et condition de travail (QVCT).

Pré-requis

Aucun

Durée

Durée : 14 heures + jusqu'à 1h (adaptable selon le besoin et la taille du groupe)

Horaires du lundi au vendredi :
8h30 - 12h30 et de 13h30 - 16h30

Type

- Individuel
- Intra-entreprise

Tarifs

A partir de 1447 € net de TVA (en individuel).

Tarif intra-entreprise sur demande.
Le prix varie selon les modalités retenues

Lieu

En présentiel
et/ou en distanciel

"Très bon pédagogue, communique une bonne énergie, ça me permettra d'améliorer ma communication et à gagner en organisation..."

Bénédicte



(*) Nos programmes sont réalisés sur mesure !
Il est donc rare qu'ils soient identiques.

Programme

Module 1 | Les composantes de la QVCT

- Appréhender la définition et intégrer les enjeux (RPS...)
- Echanges réflexifs et cas pratiques...

Etre acteur(rice) de sa QVCT

- Etapas, outils pour s'inscrire et devenir un acteur(rice) de sa QVCT
- Bonnes pratiques à mettre en place
- Développer sa capacité d'auto-analyse

Module 3 | Mieux se connaître pour améliorer ses relations interpersonnelles

- Répérer ses freins et atouts
- Repérer des techniques pour mieux gérer ses émotions
- Echanges réflexifs et cas pratiques - Faire face à des situations tendues...

Module 4 | Votre plan d'action

- Apprécier votre progression
- Lister et planifier vos actions pour pérenniser vos acquis

Points forts

- Sur-mesure
- Expertise de l'intervenante
- Développement professionnel/personnel
- Forte interactivité
- Formation pratique

Modalités et délais d'accès

- Création de la session sur-mesure sur **demande**.
- Via le site web (formulaire contact) ou e-mail à info@ljeconseils.fr.
- Possibilité de s'inscrire jusqu'à 10 jours ouvrés *avant* le début de la formation sous réserve de disponibilité
- Vérification du respect des pré-requis : entretien (visioconférence) ou auto-diagnostic



Centre d'Affaires BeBOOSTER
ZFA de Dillon | 12 rue des arts et métiers 97200 Fort de France | MARTINIQUE



En savoir plus
Autres certificats qualité www.ljeconseils.fr



Intervenante

Leslie JULVECOURT | Consultante-formatrice et coach professionnelle certifiée RNCP 7
Spécialisée dans l'accompagnement au changement et l'efficacité professionnelle depuis 2014
Préparatrice mentale à la performance

Fondatrice et dirigeante de structures

Ancienne collaboratrice d'un cabinet d'audit, d'expertise-comptable et de conseil au quartier La Défense

 <https://www.linkedin.com/in/ljeconseils/>

Méthodes mobilisées

Exposés théoriques, démonstrative, active (cas pratiques, simulations), interrogative (échanges réflexifs et de pratiques).

Supports de formation en multimédia (Powerpoint)

Spécificité en distanciel : Visioconférence synchrone par partage d'écran

Moyens techniques

En FOAD :

Plateforme en ligne Digiforma avec accès aux ressources pédagogiques 7j/7j et 24h/24h : avant, pendant et après l'action

Assistance pédagogique

Assistance technique

Ordinateur de l'apprenant avec webcam (indispensable)

En présentiel :

Salle équipée : paper-board, vidéo-projecteur/écran/tableau, accès Internet
Gel hydroalcoolique

Modalités d'évaluation

Avant : Questionnaire de pré-formation

Tout le long : cas pratiques, simulations, feuilles de présence signée, questions orales ou écrites (QCM), quiz, partage d'expériences,

A la fin : évaluation des acquis, formulaires d'évaluation de la formation par le stagiaire à chaud, entretien oral de bilan de fin de formation avec le formateur

Après : évaluation à froid et entretien de suivi (visioconférence)

Sanction

Attestation de fin de formation*

* Si satisfaction des critères de réussite

Financement

- OPCO
- Plan de développement des compétences
- Autofinancement

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons vous accueillir dans les meilleures conditions. Aussi, contactez-nous avant toute inscription.

En savoir plus : [accessibilité de nos accompagnements](#)

Notre référente : **Leslie JULVECOURT** | ref.psh@ljeconseils.fr | 0696 954 834

Avis Vérifiés
BY SKEEPERS

Consultez notre attestation

<https://www.avis-verifies.com/avis-clients/ljeconseils.fr>



www.ljeconseils.fr



 **Leslie JULVECOURT**
Directrice | Responsable pédagogique

 info@ljeconseils.fr

 **0696 954 834**

Centre d'Affaires BeBOOSTER
ZFA de Dillon, 12 rue des arts et métiers
97200 Fort-de-France | MARTINIQUE

Siret 87958439900015

Numéro de déclaration d'activité 02 97 324 0597