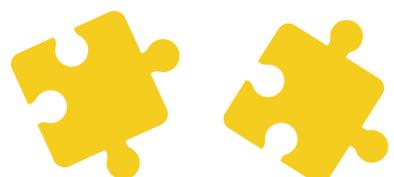


# OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT QVCT

Prévenir, agir et accompagner



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT



# Qui suis-je?



Pendant 20 ans, j'ai exercé des fonctions de **Direction des Ressources Humaines**, avec une expertise en recrutement, gestion de carrière et qualité de vie au travail.

Au fil des années, j'ai été profondément marquée par le nombre croissant de collaborateurs en souffrance — stress chronique, mal-être, perte de sens, épuisement.

Ces constats ont été un véritable déclencheur.

J'ai ressenti le besoin d'**accompagner l'humain autrement**, de façon plus globale, plus préventive et plus durable.

Je me suis formée à la sophrologie et me suis spécialisée dans la gestion du stress et la prévention du burn-out, avec un objectif : aider chacun à retrouver un équilibre de vie et à redevenir acteur de sa santé mentale et physique.

Puis, guidée par l'envie de renouer avec mes racines professionnelles, j'ai complété mon parcours par une **spécialisation en qualité de vie et conditions de travail (QVCT)**, pour intervenir directement au sein des organisations.

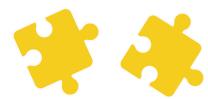
Aujourd'hui, j'allie mes **deux expertises** — sophrologie et QVCT — pour accompagner les individus et les entreprises vers une **performance globale plus durable**.

Car la performance sociale est indissociable de la performance opérationnelle!

J'interviens ainsi:

- auprès des collaborateurs, en développant leurs compétences psychosociales pour qu'ils deviennent acteurs de leur bien-être ;
- auprès des structures, en menant des démarches collectives de QVT.

Cette double approche me permet d'avoir une **approche systémique, à la fois humaine et stratégique, au service d'une entreprise plus saine, plus engagée et plus performante**.





**Un challenge actuel pour nos organisations:**  
adapter nos stratégies opérationnelles aux changements et à l'évolution du monde.

Du fait de la mondialisation, de la révolution digitale, nos organisations sont soumises à une complexification, à moins de prédictibilité, à des incertitudes croissantes et à une accélération. C'est ce qu'on appelle le VICA Time.

Le VICA Time a un impact important sur la santé des entreprises et des salariés.

## Les impacts du VICA



Pour y faire face, nos organisations ainsi que les femmes et les hommes qui la composent ont besoin de s'adapter.

**OBJECTIF QVCT vous propose une réponse innovante et adaptée: une démarche de QVCT alliant santé des personnes et performance de l'entreprise.**





MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT

## Accompagnement de la démarche QVCT de votre entreprise



P.5-6

### LES FORMATIONS-ACTIONS

Pour faire monter en compétence l'ensemble des acteurs de votre entreprise (collaborateurs et managers)

## Mobilisation de vos équipes et développement des personnes



P.7

### LES ACTIONS DE MOBILISATION

Pour faciliter la prise de conscience et la motivation des équipes à entrer dans une culture QVCT participative...



P.8

### LES ATELIERS QVCT, SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Pour développer les capacités psychosociales et les capacités d'adaptation des collaborateurs



P.9

### LES ANIMATIONS SANTÉ & BIEN-ÊTRE COLLECTIVES

Pour pratiquer régulièrement une activité bien-être et développer ses ressources internes



P.10-11

### LES ACCOMPAGNEMENTS COLLECTIFS & INDIVIDUELS

Pour soutenir et accompagner les personnes en fonction de leurs besoins

## FORMATION-ACTION\*

### COLLABORATEURS:

#### DEVENIR ACTEUR DE SA QUALITÉ DE VIE ET DE CELLE DE SON ENTREPRISE



Tous les acteurs de l'entreprise  
Aucun pré-requis



2 jours



Jusqu'à 10 personnes  
par groupe



En présentiel ou  
à distance



Selon devis

### PUBLIC

Tous les collaborateurs de l'entreprise devant prendre une part responsable dans leur Qualité de Vie et leurs Conditions de Travail, la qualité de vie dans leur entreprise et devant trouver l'équilibre entre performance professionnelle et bien-être personnel.

### OBJECTIFS

- Découvrir les enjeux, le contexte et la démarche de QVCT et de prévention des Risques Professionnels
- Permettre aux collaborateurs de devenir acteurs conscients et actifs de la QVCT et participer à la démarche de prévention des risques professionnels (RPS, TMS...)
- Acquérir des outils concrets transposables dans le quotidien pour agir sur son bien-être au travail

### CONTENU

- Situer la QVCT, la prévention des risques professionnels et en particulier des RPS
- Connaître les obligations légales, les enjeux humains et économiques de la santé au travail, les niveaux de prévention et moyens d'action, comprendre le rôle de chacun et son propre rôle
- Identifier la démarche possible et les leviers d'action à son niveau pour améliorer la QVCT
- Faire émerger les actions à mener pour améliorer la QVCT: celles qui sont du ressort de l'entreprise et celles qui sont du ressort de la personne
- Identifier ses propres sources et signes de stress, développer ses ressources pour y faire face efficacement et améliorer ses conditions de travail
- Utiliser les outils appropriés pour réduire les charges physiques, mentales et émotionnelles liées au travail
- Acquérir des outils concrets permettant de s'adapter sereinement et de trouver un meilleur équilibre vie professionnelle - vie personnelle
- Améliorer les échanges et les relations inter-personnelles en découvrant les leviers d'une communication assertive et circulaire

### MÉTHODOLOGIE

- Pédagogie participative: alternance d'apports théoriques, travaux pratiques, exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants
- Expérimentation de différentes stratégies et techniques de gestion du stress professionnel
- Auto-diagnostic et plans d'actions personnels

### DURÉE

2 jours, organisés:

- idéalement en 1+1 et permettant une période de pause pour un début d'expérimentation et d'application dans sa structure
- ou selon vos possibilités

### INTERVENANT

Formateur en Qualité de Vie et Conditions de Travail certifié

### VALIDATION

Attestation de formation "Acteur QVCT"

\*Qu'est ce qu'une formation-action ? Il s'agit d'une formation participative dont le fruit des apprentissages est directement appliquée dans le contexte professionnel du participant. L'acquisition des nouvelles compétences se fait de façon expérientielle et les savoirs sont intégrés de façon active.



# FORMATION-ACTION\*

## MANAGERS:

### MANAGER EFFICACEMENT LA QVCT DE SON ÉQUIPE



Managers  
Aucun pré-requis



2 jours



Jusqu'à 10 personnes  
par groupe



En présentiel ou  
à distance



Selon devis

#### PUBLIC

Managers encadrant des équipes et souhaitant concilier performance, adaptabilité et qualité de vie au travail au sein de leur collectif

#### OBJECTIFS

- Développer la capacité à s'appuyer sur la QVCT pour manager dans une logique de responsabilité, d'autonomie et de confiance au sein des équipes.
- Renforcer sa propre qualité de vie au travail en agissant sur les charges mentales, physiques et émotionnelles, et en améliorant son équilibre vie professionnelle / vie personnelle

#### CONTENU

- **Responsabilité et rôle du manager** : connaître les obligations légales, les enjeux humains et économiques, les niveaux de prévention et les moyens d'action. Comprendre le rôle central du manager dans la prévention et le bien-être au travail.
- **Comprendre l'amélioration continue du travail** : identifier les facteurs de RPS, de TMS, les différents types de charges et les leviers d'action. Savoir appliquer l'amélioration continue pour concilier bien-être des collaborateurs et efficience opérationnelle.
- **Manager la qualité de vie au travail** : savoir animer et mettre en place une démarche d'amélioration de la QVCT intégrée au travail. Favoriser une approche collaborative et responsable de tous les acteurs, et gérer les difficultés éventuelles.
- **Allier performance managériale et santé** : développer ses propres ressources pour améliorer ses conditions de travail, agir à la source des tensions et se préserver au quotidien.

#### MÉTHODOLOGIE

- Pédagogie participative: alternance d'apports théoriques, de travaux pratiques, d'exercices de simulation et échanges basés sur les situations vécues par les participants
- Mise à disposition d'outils favorisant l'amélioration active des conditions de travail au sein des équipes.
- Identification de solutions concrètes pour améliorer sa propre qualité de vie au travail et celle de son équipe

#### DURÉE

2 jours – organisation suivant les besoins opérationnels de votre entreprise

#### INTERVENANT

Formateur en Qualité de Vie et Conditions de Travail certifié

#### VALIDATION

Attestation de formation "Manager QVCT"

\*Qu'est ce qu'une formation-action ? Il s'agit d'une formation participative dont le fruit des apprentissages est directement appliquée dans le contexte professionnel du participant. L'acquisition des nouvelles compétences se fait de façon expérientielle et les savoirs sont intégrés de façon active.

## ACTIONS DE MOBILISATION QVCT



Tous les acteurs de l'entreprise suivant une organisation adaptée à votre entreprise



Suivant l'organisation choisie



Ensemble des acteurs de l'entreprise



En présentiel et/ou à distance



Selon devis

### PUBLIC

Ensemble des acteurs de l'entreprise suivant une organisation adaptée à vos besoins

### OBJECTIFS

Sensibiliser aux enjeux de la qualité de vie au travail de l'identification des risques et aux différents leviers d'action, et mobiliser tous les collaborateurs pour un environnement sain et performant.

### CONTENU

#### Sensibilisation QVCT :

- Définition et enjeux de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail.
- Les leviers d'action pour améliorer le bien-être et la performance.
- Rôle et implication des différents acteurs de l'entreprise.

#### Sensibilisation RPS :

- Identification des Risques Psychosociaux : stress, tensions, burn-out.
- Facteurs de risque et signaux d'alerte.
- Actions concrètes et bonnes pratiques pour prévenir les RPS.
- Approche collaborative pour renforcer la cohésion et la sécurité au travail

### ORGANISATION

- Modalités (organisation, durée, interventions...) à prévoir ensemble.
- La sensibilisation aux RPS peut se dérouler sous forme de jeu pédagogique

### INTERVENANT

Formateur en Qualité de Vie et Conditions de Travail certifié



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT

## ATELIERS QVCT, SANTÉ & BIEN-ÊTRE



Tous les acteurs de l'entreprise



1h30 à 2 journées suivant votre projet



Jusqu'à 10 personnes par groupe



En présentiel et/ou à distance



Selon devis

### PUBLIC

Chaque collaborateur de l'entreprise amené à prendre une part responsable dans sa Qualité de Vie au Travail, la qualité de vie dans son entreprise et à allier performance professionnelle et équilibre de vie.

### OBJECTIFS

- Mobiliser les participants autour d'un thème relatif à la santé au travail, à la prévention des RPS/TMS, à la Qualité de Vie au travail.
- Développer les compétences et ressources des personnes au service de leur activité professionnelle
- Fournir des informations utiles et faire découvrir des outils concrets pour préserver leur santé et prévenir spécifiquement les risques professionnels, soutenir le pilier social de la RSE.

### CONTENU

Plusieurs thèmes peuvent être abordés comme thème central suivant vos besoins:

- Gérer et s'adapter face au stress professionnel
- Prévenir les risques psychosociaux et le burnout
- Prévenir les risques liés à la sédentarité
- Prévenir les TMS au quotidien
- Hygiène de vie : un levier clé du bien-être professionnel (sommeil et récupération, nutrition et énergie, prendre soin de soi en horaires décalés...)
- Autres thématiques suivant les besoins actuels de votre entreprise.

### MÉTHODOLOGIE

Alternance d'apports théoriques et pratiques, auto-diagnostic, plan d'actions et boîte à outils personnalisés permettant la mise en œuvre d'actions d'amélioration concrètes dans le quotidien

### ORGANISATION

- Les formats d'intervention sont modulables, en fonction de vos besoins spécifiques (1h30, demi-journée, journée...)
- En présentiel ou en visio
- En choisissant plusieurs ateliers, vous pouvez créer votre parcours personnalisé "développer ses compétences personnelles au service de ses compétences professionnelles".



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT

## ACTIVITÉS COLLECTIVES SANTÉ & BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE



Personnel demandeur



Régularité à définir  
(hebdomadaire, bimensuelle),  
sur une période donnée ou à l'année



Jusqu'à 10 personnes



En présentiel et/ou  
à distance



Selon devis

### PUBLIC

Participation libre sur base volontaire

### OBJECTIFS

Ces activités ont pour finalité de promouvoir des pratiques de bien-être visant à encourager une hygiène de vie équilibrée. Elles viennent en complément d'une démarche de fond en matière de prévention des risques professionnels et QVCT.

### CONTENU

Les techniques sophrologiques reposent sur des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation.

Elles aident à se recentrer, à accroître ses capacités de détente, à gérer ses émotions, à réguler son stress, à récupérer, à se concentrer, à gagner en confiance.

Elles apportent un état de bien-être général, aussi bien physique que mental et émotionnel et permettent d'améliorer la qualité de vie, de redonner du sens à ses actions, de se réaliser pleinement et de traverser les défis avec plus de sérénité.

### ORGANISATION

- D'une durée de 45 min à 1h, régularité à définir (hebdomadaire, bimensuelle), sur une période donnée ou à l'année.
- La pratique peut se faire sur les heures de déjeuner, en journée ou en dehors des heures de travail.
- Possibilité de mise en place des séances dans vos locaux (salle avec des chaises et au calme) ou en visio-conférence.
- Une séance "découverte" peut, par exemple, être proposée à l'occasion d'un séminaire, d'une journée d'équipe, d'une semaine thématique (semaine de la QVCT, semaine européenne pour la santé et la sécurité au travail...) ou de tout autre évènement.

### INTERVENANT

Sophrologue certifiée RNCP



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT

# ACCOMPAGNEMENTS COLLECTIFS

## SANTÉ & BIEN-ÊTRE

### SOPHROLOGIE



Personnel demandeur



Régularité à définir  
(hebdomadaire, bimensuelle),  
sur une période donnée ou à l'année



Jusqu'à 10 personnes



En présentiel et/ou  
à distance



Selon devis

### PUBLIC

Groupe fermé

### OBJECTIFS

Ces activités ont pour finalité d'engager le groupe vers un objectif commun.

Elles viennent en complément d'une démarche de fond en matière de prévention des risques professionnels et QVCT.

### CONTENU

Chaque accompagnement est conçu sur mesure en fonction de la problématique définie avec le commanditaire, afin de répondre aux attentes et atteindre un objectif commun.

Les thématiques abordées peuvent notamment concerter:

- l'adaptation au changement,
- le renforcement de la cohésion d'équipe,
- l'augmentation de la concentration, la prise de parole en public,
- la prévention de l'épuisement professionnel,
- la stimulation de la récupération physique et mentale...
- Ou tout autre besoin

### ORGANISATION

- D'une durée de 1h, régularité à définir (hebdomadaire, bimensuelle), sur un cycle d'environ 10 séances.
- Possibilité de mise en place des séances dans vos locaux (salle avec des chaises et au calme) ou en visio-conférence.

### INTERVENANT

Sophrologue certifiée RNCP



MAGALI LANSON

OBJECTIF QVCT

## ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS SOPHROLOGIE



Personnel demandeur



Suivant le besoin



Individuel

En présentiel et/ou  
à distance

Selon devis

### PUBLIC

collaborateurs qui rencontrent des difficultés ou une problématique particulière en lien avec leur vie professionnelle

### OBJECTIFS

Proposer un accompagnement sur mesure pour:

- Soutenir activement l'évolution professionnelle
- Soutenir en prévention ou en complément de la médecine du travail ou des soins médicaux éventuellement prescrits.

### CONTENU

L'accompagnement se fait à travers un protocole structuré de sophrologie, conçu pour répondre aux besoins spécifiques identifiés et selon une progression adaptée.

Nous pouvons par exemple travailler sur:

- une situation de mal-être au travail,
- la prévention du burn-out (épuisement professionnel),
- la reprise d'activité après un arrêt de longue durée,
- le besoin de préparer une prise de parole en public,
- le besoin de renforcer sa confiance en soi,
- le besoin de vivre sereinement un changement,
- ou tout autre besoin

### ORGANISATION

- Les séances sont d'une durée d' 1h.
- Elles se déroulent sur site, à mon cabinet ou en visio-conférence.
- Elles sont à destination de tous (salariés, managers, direction).

L'entreprise peut également proposer à ses salariés des « tickets Santé-Bien-Être », leur permettant de bénéficier en toute autonomie de prestations axées sur leur bien-être et leur santé.

### INTERVENANT

Sophrologue certifiée RNCP



MAGALI LANSON

OBJECTIF OVCT

**Chaque entreprise est unique...  
C'est pourquoi mes accompagnements  
sont sur-mesure.**

**N'hésitez pas à me contacter  
pour échanger autour de vos besoins, vos  
enjeux, et co-construire une démarche  
adaptée à votre réalité de terrain.**

