

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL ET RSE



Comment associer RSE et QVCT en entreprise ?

La QVT et la RSE sont liées par un socle commun : le respect de l'humain. Une démarche QVT efficace vient renforcer une stratégie de responsabilité sociétale. A l'inverse, en mettant en place des pratiques RSE concrètes, l'entreprise contribue à une meilleure qualité de vie au travail.

Prenons l'exemple de la crise sanitaire et économique du COVID-19 : une entreprise qui mise sur la flexibilité au travail dans ses pratiques de RSE n'a pas de mal à favoriser le télétravail lorsqu'il est nécessaire. Même en période de confinement, une entreprise peut participer au maintien de la QVT.

Permettre le travail à distance, c'est réduire le stress et les risques psychosociaux liés aux déplacements et à l'exposition d'un virus. C'est également réaliser que l'entreprise peut participer à la réduction des émissions de CO2 en désengorgeant les routes et les transports publics. Dans cette situation, RSE et QVT sont alignées !

La RSE est déjà une de vos priorités en entreprise ? Il est temps de compléter votre expertise en montant en compétences sur des sujets complémentaires, comme la QVT.

Quels sont les risques psychosociaux en cas de non-respect de la QVCT ?

Une démarche QVT inexistante ou superficielle décuple les risques psychosociaux pour les travailleurs. Si les conditions de travail ou la gestion des ressources humaines ne sont pas optimisées en continu, des troubles irréversibles peuvent atteindre les collaborateurs d'une entreprise : on parle alors de RPS. Ces risques psychosociaux (RPS) peuvent atteindre la santé physique, mentale ou sociale des travailleurs.

Parmi les RPS les plus fréquents en entreprise, on retrouve le stress au travail, la fatigue, les troubles de la concentration... Les actions comme l'évaluation, l'élimination et la prévention des RPS sont essentielles pour développer une démarche de Qualité de Vie au Travail (QVT) pérenne et efficace.

Exemple de programme de formation

Développer son bien-être au travail : identifier ses points d'équilibre - 1 jour

- Explorer les différents ressorts du bien-être au travail et ses propres marges de manœuvre
- Comprendre l'intérêt d'une approche globale corps-pensées-émotions dans le milieu professionnel
- Développer l'écoute de soi, savoir reconnaître ses émotions... et ses conditionnements
- Repérer son comportement sous pression pour mieux le neutraliser
- Identifier sa marge de manœuvre et ses mécanismes pour devenir acteur.trice de son bien-être
- **Auto-diagnostic de son niveau de bien-être**
- **Pratique de plusieurs outils (centrage, techniques de respiration, marche en conscience...) pour relâcher les tensions**

S'épanouir dans son environnement professionnel - 1 jour

- Connaître ses valeurs et besoins essentiels et apprendre à démasquer les pilotes inconscients
- L'outil CNV : développer une communication bienveillante et entretenir des relations harmonieuses au quotidien
- Développer son énergie et ses capacités de récupération : devenir acteur de sa santé au travail par le sommeil, l'alimentation et des postures de travail adaptées
- **Pratique des techniques de déconnexion, visualisation et mises en situation**
- **Construire son plan d'action personnalisé à l'aide du *mind mapping***

Définir et déployer sa démarche RSE - 2 jours

- **Jalon 1** : Identification des enjeux, leviers propres à son organisation
- **Jalon 2** : Etat des lieux – les actions déjà déployées s'inscrivant dans les 7 thématiques de la RSE
- **Jalon 3** : Identification des parties prenantes internes et externes, identification des enjeux sectoriels et des manières d'impliquer les parties prenantes externes
- **Jalon 4** : Implication des parties prenantes internes
- **Jalon 5** : Définition du plan d'actions
- **Jalon 6** : Choix des indicateurs de mesure et de suivi
- **Jalon 7** : Choix des éléments de langage

Module - 1 jour

- **Jalon 8** : Communiquer sur la démarche, se faire évaluer, identification des labels appropriés
- **Jalon 9** : Auto-évaluation sur le label retenu, identification des points d'amélioration