

La santé, enjeu central de la QVT

La QVT, enjeu de la performance durable



Tirons ensemble les fils de la QVT ! Tricotons-la !



Caroline Rome

24 heures pas chrono



Olivier Hoeffel

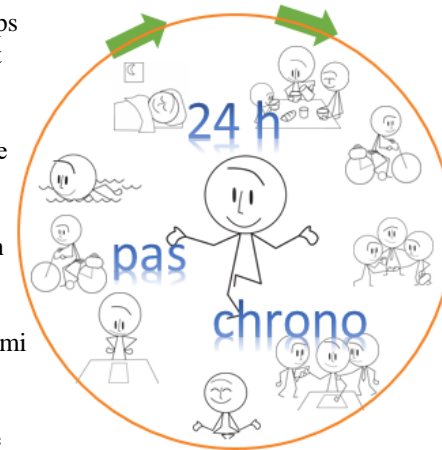
Pensez-vous que tout ce qui se joue en terme de Qualité de Vie au Travail (QVT) se limite à ce qui se passe entre la prise de poste en début de journée de travail et la sortie du lieu de travail ?

En réalité, avec le déploiement généralisé des équipements connectés (téléphones, ordinateurs portables, tablettes, ...) et les facilités de télétravail, le travail se joue aussi en dehors des murs habituels du travail, y compris pendant le trajet domicile-travail A/R. Autant d'aspects qui entrent en compte dans le droit à la déconnexion.

« 24h pas chrono » est proposé sous forme de mini conférence, de conférence, d'atelier ou de formation (de ½ journée à 2 jours pour la formation)

24h chrono

- Course au temps
- Tout est urgent
- Technostress
- Jugements à l'emporte pièce
- Oubli de soi
- Fuite en avant
- Convivialité en sourdine
- Le blurring
- Le mieux ennemi du bien
- Déficit de reconnaissance



24h pas chrono

- Le temps est un allié
- Hiérarchisation
- Usage raisonné des TIC
- Empathie
- Connexion à soi
- Construction pas à pas
- Culture de la convivialité
- Harmonie des sphères de vie
- Le juste
- La culture du gratuit de l'appréciation et de la gratitude

Ne soyons pas surpris de ressentir notre QVT de manière confuse et contrastée. Souvent, il y a la fois des bons et des mauvais côtés dans notre vie au travail.



5



Dans le temps, nos conditions de vie au travail s'améliorent, se dégradent ou stagnent, sur chaque domaine. Une situation mauvaise ou moyenne qui stagne peut aussi entraîner une dégradation de notre QVT. Par ailleurs, à moyen et long terme, nos aspirations et attentes évoluent aussi.

Inspiré de la définition de la QVT par Gilles Dupuis et Jean-Pierre Martel sur laquelle est basé l'ISOVT. Un grand merci à eux pour la pertinence de leurs travaux

2



1

Notre QVT, ce sont nos conditions objectives de vie au travail filtrées par nos perceptions.

Travailler sur la QVT relève à la fois d'actions sur les conditions objectives et également, si nécessaire, sur la façon de les percevoir.



4

2



Combinaison hiérarchisée

Les aspirations et attentes peuvent être explicites ou implicites. Souvent, celles qui sont implicites nous satisfont et ce sont celles qui ne sont pas réalisées qui occupent notre esprit. S'interroger sur sa QVT donne l'opportunité d'apprécier les côtés positifs de ses conditions de vie au travail.

3

CC Boston Public Library



Nos aspirations et attentes sont confrontées à la réalité du moment. Plus l'écart est petit, mieux on se sent au travail. Quelques fois, on se trouve même au-delà de nos aspirations !



Travailler sur les écarts pose 3 questions :
Les aspirations sont-elles réalistes ?
La perception de la réalité est-elle bonne et non déformée ?
Peut-on améliorer la situation ?

3