

# CHARGE DE TRAVAIL VS QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

## Objectifs

- Être en capacité de conduire une démarche QVT

**Durée** 2 jours

## Programme

### Public

Personne ressource QVT

### Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et mise en pratique – Document pédagogique remis

### Champ lexical

- La notion de charge de travail
- La charge mentale, charge physique et la notion de surcharge
- Le prescrit, le réel, le vécu
- La démarche de qualité de vie au travail
- Le bien-être général et satisfaction au travail
- L'approche épidémiologique classique, centrée sur l'étude des risques psychosociaux
- L'approche par les ressources
- Les facteurs de contraintes<sup>1</sup>
- Lien entre Travail (contenu, sens, et objet) risques psychosociaux et qualité de vie au travail.
- Le modèle « contraintes - régulations - ressources

### Situation globale

- Le rapport Mettling (2015) et ses conséquences dans la loi de 2016 relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours professionnelles,
- La place de la déconnexion
- Les résultats des différentes enquêtes DARES en matière de conditions de travail, de risques psychosociaux et de charge de travail

### Les différentes approches d'analyse

- La qualification des facteurs de risques
- La contribution du travail au bien-être psychologique
  - Selon les situations de travail
  - Selon les capacités
- Bien-être et mal être en lien avec le travail
  - Les insécurisés (perte d'emploi)
  - Les satisfaits
  - Les empêchés<sup>2</sup>
  - Les invisibles (absence de reconnaissance)
  - Les mécontents (qui cumulent les sentiments négatifs dans tous les domaines)

### Élaboration d'un référentiel d'analyse<sup>3</sup>

- Analyse du travail prescrit et définition de la charge de travail (prescrite)
- Analyse du travail réel et mise en évidence de la charge de travail réelle
- Retour d'expérience de l'opérateur pour évaluer la charge vécue

<sup>1</sup> Exemple Indicateurs Gollac

<sup>2</sup> Référence Yves Clot (2010)

<sup>3</sup> Avec votre accord, cette section pourra être abordée à partir d'une situation réelle de votre entreprise (en fabrication, ou dans les services administratifs)

**Les axes d'amélioration pour engager une démarche QVT**

- La qualification des facteurs de risques
- Le dialogue social pour construire des mesures de prévention des RPS
- L'implication de la Direction et de la chaîne de management