

# QUESTION D'ÉQUILIBRE®

## A la découverte de la QVT !



### Objectifs :

- Découvrir et expérimenter la Qualité de Vie du Travail
- Prendre conscience des différents enjeux de la QVT
- Connaître les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et les facteurs de protection au travail.

**Durée :** 1h30 à 2h.

**Nombre de participants :** de 4 à 20 personnes

**Modalités :** se joue en groupe fermé.

A partir de 10 participants, le jeu est animé par 2 consultants.

### Moyens pédagogiques :

Question d'Équilibre® est un **jeu interactif, ludique et participatif**. Il permet d'aborder, sous différents formats, la notion de Qualité de Vie au travail et ses applications en entreprise. Composé de **4 temps de jeu**, il est immersif et permet aux participants d'expérimenter tout en apprenant. La **manipulation du matériel, les différents défis à relever et l'apport d'information** favorisent les **échanges** entre les participants et permettent de **capitaliser des connaissances**. L'animation permet un jeu **adapté à tous**, quelle que soit le niveau de connaissance initial sur le sujet.

### Règles du jeu :

Le jeu est divisé en **4 ateliers**. Chaque atelier a ses propres règles, enjeux, et objectifs. Ils pourraient se résumer de la façon suivante :

- Construire une définition partagée de la qualité de vie au travail et partager ses représentations.
- Expérimenter la QVT à travers un exercice de construction en équipe.
- Découvrir les facteurs de risque et les facteurs de protection en mime.
- Appréhender la notion d'équilibre entre ressources et contraintes au travail grâce au quiz.

Les **consignes** des ateliers sont présentées au début de chaque temps de jeu et un débriefing est réalisé par le consultant à la fin de chaque atelier. Un apport d'information plus global est réalisé à la fin du jeu afin de synthétiser les nombreux échanges et faire le lien entre chaque atelier.