

Développer le mieux-être au travail

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants. Remise à chacun d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 1 jour(s)
PUBLIC Tout professionnel
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Une des principales caractéristiques du stress est son ambivalence car chaque personne réagit différemment face aux facteurs de stress selon sa personnalité ou son histoire personnelle. Ce qui est stressant pour l'un, ne l'est pas forcément pour l'autre. Il s'agit du stress « relatif ».

Selon l'Agence Européenne pour la Santé au Travail : « Le stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

C'est dans ce cadre que se situe le programme de formation « bien-être au travail ». Il s'agit, au travers de l'action, de donner aux participants des clés pour savoir s'impliquer dans la qualité de vie au travail en développant un regard plus clair sur le stress et en leur présentant des outils réducteurs de stress et abordables individuellement et collectivement.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre quels éléments interagissent sur la qualité de vie au travail
- Repérer les actions qui contribuent au bien-être au travail
- Développer un positionnement au travail qui favorise la coopération, la recherche de solutions, le plaisir de travailler pour et avec les autres
- Agir sur les leviers psychologiques qui favorisent la gestion du ressenti

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, attentes
- Evaluation préformation

-> *Exercice de positionnement individuel autour du stress*

CONTENU

LE BIEN ETRE AU TRAVAIL

- Définitions
- Causes : lien entre stress, anxiété et conflit - l'épuisement professionnel
- Les manifestations du stress
- Les sources de stress

-> *Analyses de situations et retours d'expériences*

LES SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS DU STRESS

- Le rôle des émotions dans les réactions au stress
- L'impact du discours intérieur
- Les réponses automatiques face à une situation de stress

-> *Autodiagnostic*

LE STRESS DANS LES EQUIPES DE TRAVAIL

- Une communication court-circuitée
- Une énergie orientée vers le contrôle, les émotions, les affrontements

LES STRATEGIES

- Créatives
 - o Optimiser l'organisation en place et les outils communs :



- Changer la façon de résoudre les problèmes : l'exploration positive
- Développer la coopération
- Proactives
 - Développer le sentiment de maîtrise
 - L'hygiène de vie
- Réactives
 - Développer une démarche personnelle de résolution de problèmes

TECHNIQUES DE DÉTENTE

- Les micro-pauses avec étirements
- Les exercices de relaxation
- Les exercices de respiration
- L'EFT : technique de libération émotionnelle
- La cohérence cardiaque

-> *Exercice d'application des techniques*

MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION INDIVIDUEL ET COLLECTIF

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques et méthodologiques
- Etude de cas
- Expérimentation des techniques

MODALITES D'ÉVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

EN DEBUT DE FORMATION

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée préformation

EN FIN DE FORMATION

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post formation et des mises en situation

APRES LA FORMATION

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.