

Développer le mieux-être au travail

Ce contenu saura s'adapter à vos contraintes en termes de contenu, durée, séquençement, modalités... De ce fait, ce n'est pas un programme de formation.

L'exemple fourni ci-dessous est d'une durée de : 7,00 heures.

OBJECTIFS

Comprendre les éléments qui agissent sur la qualité de vie au travail et repérer les actions favorisant le bien-être. Développer un positionnement favorisant la coopération, la recherche de solutions et le plaisir de travailler.

DESCRIPTION

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

PUBLIC

Tout professionnel

PROFIL DU / DES FORMATEUR(S)

Formateur, Directeur d'Etablissement