

# DE SOLUTIONS POUR EVITER L'ÉPUISEMENT AU TRAVAIL : COMPRENDRE ET AGIR

Durée : 2 jours, soit 14h00

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ➔ Faire émerger des solutions pour faire face à ses contraintes de travail,
- ➔ Eviter l'épuisement professionnel.

## PUBLIC

Toute personne souhaitant prévenir l'épuisement professionnel.

## PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

## CONTENU DE FORMATION

### Trouver sa place et prendre de la distance face aux situations

Vivre l'expérience du Yoga du Rire pour lâcher-prise

Bouger son corps et s'amuser

Développer la confiance en soi

Trouver sa place dans le groupe

Vérifier la nécessité d'introduire plus d'authenticité et d'humanité dans nos relations aux autres pour faciliter la communication

### Contraintes et ressources du travail : une histoire de perception

Comprendre à quel moment survient le stress

Identifier les sources du stress au travail (situations concrètes de tensions négatives)

Accepter nos différences de perception

Etre capable de s'appuyer sur les aspects positifs de son travail pour dépasser les situations difficiles

Aider chacun des participants à amorcer une dynamique constructive de prévention et du bien-être au travail

### Mesurer les impacts du stress pour comprendre la nécessité d'agir

Intégrer les différentes dimensions en jeu dans les mécanismes du stress

Comprendre ce que sont les Risques Psycho Sociaux

Savoir que le stress professionnel peut induire des impacts lourds de conséquence sur la santé des individus et la performance de l'entreprise

Montrer qu'il est possible d'agir à plusieurs niveaux (individuel, collectif, social), afin de promouvoir un environnement professionnel favorable et protéger sa santé

### Trouver des solutions pour faire face à l'épuisement professionnel

Comprendre ce qu'est l'épuisement professionnel à travers un témoignage

Construire des fondations solides pour se protéger

Rompre l'isolement pour sécuriser son activité professionnelle

Faire face aux difficultés et imprévus du travail par l'intermédiaire du groupe

Réfléchir ensemble et co-élaborer des pistes de solutions concrètes répondant à des problématiques de terrain

### Créer du lien pour mieux vivre son travail

Intégrer l'idée que le lien social est vital dans le cadre de la protection de la santé au travail

Favoriser soutien et reconnaissance pour trouver sa place et donner du sens à son activité

Vérifier la nécessité de développer des coopérations

Faire émerger des actions simples et concrètes en s'appuyant sur les expériences et potentialités de chacun des participants

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation participative s'appuyant sur l'expérience et la coopération des participants.

- Visionnage de vidéos, réflexion en groupe, debriefings, jeux de cohésion et de mise en confiance
- Témoignages
- Exercices pratiques de gestion du stress et de yoga du rire afin de prendre de la distance face aux situations de travail difficiles
- Prise en compte de la réalité et du vécu de chacun des participants dans un cadre bienveillant
- Support de formation

Groupe de 15 participants maximum afin de faciliter les échanges.

## MODALITES D'EVALUATION

Les acquis sont évalués à chaque étape de la formation sous forme d'exercices, études de cas ou mises en situation. L'action de formation est évaluée en fin de session à travers un questionnaire de satisfaction à chaud.

## VALIDATION

Une attestation nominative de fin de formation est remise à chaque participant à l'issue de la formation.

DUREE	PROGRAMMATION 2019	LIEU	COÛT HT
14 heures	4-5 avril 10-11 octobre	Nantes	880 €