Formation Sois ton meilleur allié

Objectif général de la formation
À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de préserver son bien-être et sa santé au travail. Par une attention à soi et à l'autre et par la mise en place d'actions de prévention des risques psychosociaux.

Objectifs opérationnels

- Comprendre les risques psychosociaux.
- Décrypter l'épuisement professionnel et en comprendre les mécanismes.
- Apprendre à repérer les signes précurseurs pour mieux les appréhender.
- S'approprier des outils concrets et efficaces dans la gestion du stress et des émotions.
- Apprendre à écouter, détecter les signes précurseurs chez les autres et savoir agir pour leur bien être.

Public visé
Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite prendre soin de soi et de sa santé.
Elle s'adresse aussi à toute personne travaillant en équipe.
Pré-requis : Aucun, accessible aux personnes en situation de handicap.
Nombre de participants : 12 personnes maximum.

Durée, rythme de la formation
2 journées en collectif en présentiel, consecutives ou separées d'environ 15 jours.
Soit 14h par participant(e).

Modalité d'évaluation et de suivi
Évaluation sommative : un questionnaire initial et final permet d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.
Suivi de l'exécution de l'action : une feuille d'émargement signée par les participants permet de suivre leur assiduité.
Évaluation de la satisfaction des participant(e)s : à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant.

M180 FORMATION
ENGAGÉE ET RESPONSABLE

Programme

1ère journée

- Comprendre les risques psychosociaux.
- Décrypter les risques d'épuissement professionnel et en comprendre les mécanismes.
- Prendre conscience de son corps et de l'importance d'être bien traitant envers soi pour être bientraitant envers les autres.
- Pratiques d'exercices de recentrage et d'auto-régulation du corps.
- Compréhension des liens entre le corps et la tête, et apprendre à respecter ses limites.
- Apprentissage de techniques de relaxation corporelle.

2ème journée

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? et à quoi sert une émotion?
- Découverte d'outils pour prendre du recul et apprendre à gérer son stress (auto-massage / respiration / cnv / visualisation positive...).
- Apprendre à utiliser ces outils dans son quotidien pour soi et pour les autres.
- Détecter une émotion chez l'autre et savoir agir en conséquence

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est organisée autour de mises en situation pratiques. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les différentes thématiques par le biais de jeux et d'analyses de situations rencontrées dans leur cadre de travail.

Cette modalité d'apprentissage permet aux participant(e)s de recevoir du feedback pendant la formation sur les points forts et les points d'amélioration. Elle permet également l'application directe des éléments abordés en formation sur des situations réelles.

Intervenantes

Elena MAÑERU - Partie pédagogique.

Anne MARQUANT - Partie technique et animation. Formatrice spécialisée en réfléxologie et thérapies corporelles, accompagnement individuel et collectif.

Tarif

Intra-entreprise : nous consulter

Inter-entreprise : 750€HT/personne