

Partagez Apprenez Progresssez

Plan d'Actions Régionales :
retrouvez l'ensemble des formations
disponibles par région sur anhf.fr

Mieux être au travail, des clefs pour réussir



Du 25 au 27 novembre 2024



CGOSH



Tous professionnels (hors encadrement)



- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles
- Analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail...



Le 21 octobre 2024

Anfh Guyane

Inscription auprès de votre établissement

« Mieux être au travail, des clefs pour réussir »

Notre proposition de formation est axée sur les leviers d'action qui ont fait leurs preuves dans la prévention de l'usure professionnelle chez les professionnels de santé.

La première partie de la formation permettra aux participants de comprendre les manifestations et les causes de l'usure professionnelle, ainsi que leurs effets à court et à long terme. Les participants seront également amenés à identifier les facteurs qui permettent de limiter le risque d'usure professionnelle en agissant sur des leviers d'actions spécifiques.

La deuxième partie de la formation permettra aux participants d'acquérir les ressources et les outils nécessaires pour gérer leurs émotions, maîtriser leurs ressentis, communiquer de manière positive et accompagner les autres dans cette démarche. Les participants seront également encouragés à réfléchir sur les différentes façons de redonner du sens à leur métier, ce qui contribuera à leur bien-être professionnel.

PUBLIC VISÉ :

Tout professionnel issu d'établissements publics de santé, sociaux et médico-sociaux (hors encadrement)

ORGANISÉ PAR :

➤ Synergies DCF

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ De 6 à 8 Participants

DURÉE :

➤ 3 jours
Répartis en 2 jours + 1 intersession + 1 jour

PRÉREQUIS :

➤ Aucun

CONTACT :

➤ SYNERGIES DCF
02.99.30.19.48

www.synergiesdcf.fr
info@synergiesdcf.fr

OBJECTIFS

➤ **Objectif n°1** : Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles

Objectif n°2 : Identifier ses caractères principaux

Objectif n°3 : analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis

Objectif n°4 : Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif

Objectif n°5 : Evaluer ses ressources individuelles

Objectif n°6 : Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail

Objectif n°7 : Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

➤ Nos méthodes pédagogiques sont ludiques (prendre du recul, lâcher prise) et expérientielles (partir du vécu, de l'expérience pour ancrer une pratique relationnelle), analytique (retour sur le vécu dans son milieu de travail habituel pour identifier les facteurs de stress, de déstabilisation, de difficultés relationnelles...), avec une dose de transmissif pour permettre l'ancrage théorique et donc l'intégration dans sa pratique

PROGRAMME

Proposition de structure :

JOUR 1 :

• **Comprendre, repérer, agir : les manifestations et les causes de l'usure professionnelle**

- Analyse collective et repérage des signes de l'épuisement professionnel

Atelier pratique

Identification des facteurs de risque et des leviers d'action

Les participants travaillent en petits groupes pour identifier les facteurs de risque et les leviers d'action spécifiques dans leur propre contexte professionnel

JOUR 2 :

Identifier ses caractères principaux (intelligence émotionnelle, leadership, créativité ...)

La deuxième partie de la formation permettra aux participants d'acquérir les ressources et les outils nécessaires pour gérer leurs émotions, maîtriser leurs ressentis, communiquer de manière positive et accompagner les autres dans cette démarche. Les participants seront également encouragés à réfléchir sur les différentes façons de redonner du sens à leur métier, ce qui contribuera à leur bien-être professionnel.

Nous permettrons dans un cadre **très sécurisant** à chacun d'établir sa cartographie émotionnelle

Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif

Désamorcer un conflit pour éviter une situation de stress

JOUR 3 :

Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle. Projeter sa contribution au sein d'un collectif sur la base des ressources identifiées, les exprimer avec bienveillance envers soi-même et envers l'autre

Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers.

Contribuer à l'évolution du collectif
Utiliser les compétences relationnelles pour développer les compétences collectives

Pour une communication bienveillante et positive :

- L'observation et la synchronisation.
- La congruence, l'intention positive, la juste attitude.
- L'utilisation de la voix.
- Le choix des mots, la reformulation positive.