

Journée thématique 26 septembre 2024

**Qualité de vie au travail
au sein de la FPH
Où en êtes-vous?
Faisons le point ensemble!**



A l'attention des professionnels
des établissements adhérents à l'ANFH
Inscription auprès de votre service formation continue

DÉLÉGATION CHAMPAGNE-ARDENNE

JOURNÉE RÉGIONALE

**Judi 26
Septembre 2024**

Caveau de Castelnau
Rue Gosset - 51100 REIMS



**Qualité de Vie au Travail
au sein de la FPH :
Où en êtes-vous ?
Faisons le point ensemble !**

Anfh50 Solidarité, paritarisme,
proximité: 50 ans
d'engagement à vos côtés

→ Sommaire

1 - Mise en place d'une démarche QVCT

- Présentation
- Le paradoxe du secteur sanitaire et social
- La QVCT en résumé quels axes stratégiques
- La démarche QVCT : méthode de base et étapes sensibles
- Fixation d'objectifs et état des lieux
- L'engagement et la communication de la démarche
- Le fonctionnement de la motivation
- Les méthodes de repérage des facteurs de motivation
- Les actions collectives pour faciliter la motivation
- Les actions individuelles pour entretenir la motivation

2 - LA DÉMARCHE DE PRÉVENTION DES RISQUES

- Lien entre QVCT et PRAP
- Interview et témoignage – Maintien dans l'emploi au centre hospitalier AUBAN-MOËT d'Épernay
- Témoignages vidéo par des formateurs PRAP
- Réponses aux questions

3 – PRENDRE SOIN DE SOI

- Le cheminement
- Définition du prendre soin de soi
- Prendre soin de son émotionnel
- Prendre soin de son psychisme
- Prendre soin de son physique
- Ouverture sur les sphères subtiles ?
- Réponses aux questions

OBJECTIFS DE LA MATINÉE

- Définition de la QVCT : *démarche collective d'amélioration du travail menée dans le but de développer la santé des personnes et la performance globale de la structure.*
- Public hétéroclite : différents enjeux, participation et interactivité souhaitées
- Comprendre le paradoxe du secteur sanitaire et social
- Partager les méthodes, objectifs, stratégies et les actions en QVCT
- Comprendre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas et pourquoi
- Déterminer le rôle de l'institution et le rôle de l'individu
- Comprendre pour prolonger ou changer

1. Mise en place d'une démarche QVCT :

→ Le paradoxe du secteur sanitaire et social

- Historique
- Etat actuel : la contrariété entre les attentes et la réalité + les changements sociétaux (et non générationnels) en matière d'attentes vis-à-vis du travail
- Que faire avec ça ?

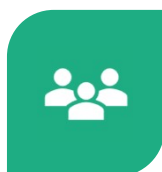
→ Méthode de base et étapes sensibles



1 – Etat des lieux et mesurage par des indicateurs.

Fixation d'objectifs en santé et motivation.

Décision d'engager une démarche



2 - Engagement de la démarche avec engagement de la direction, l'encadrement et des IRP.

Communication sur le Pourquoi, Quoi et Comment faire



3 – Repérages des facteurs de QVCT libération de la parole et des émotions, meilleure connaissance des autres et de leurs besoins, renforcement des relations



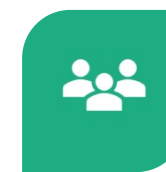
4 – Réflexion sur les facteurs de QVCT : ce qui dépend de soi, de l'équipe, du manager, de la direction, et du contexte externe.

Que faire, que proposer, que travailler sur soi



5 – Mise en place des mesures choisies sur la QVCT.

Ancrer les changements et évolutions individuels et collectifs



6 – Evaluation des améliorations via les indicateurs de mesurage de départ.

Communication auprès des équipes

ETAPE 1 : SE FIXER DES OBJECTIFS

1 - Quels objectifs viser dans une démarche de QVCT ?

2 - Comment réaliser l'état des lieux ?

3 - Comment s'y prendre concrètement ?

« Une personne qui ne se fixe pas d'objectifs a peu de chances de les atteindre... »

Etape 1 : Se fixer des objectifs

→ Quels objectifs viser dans une démarche de QVCT?

- Objectifs opérationnels ou bénéfices induits : l'importance de la différenciation
- XXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXX
- XXXXXXXXXXX

Etape 1 : Se fixer des objectifs

→ Quels objectifs viser dans une démarche de QVCT?

- Objectifs opérationnels ou bénéfiques induits : l'importance de la différenciation
- Les 2 objectifs principaux : santé et motivation
- « *Il est plus difficile de savoir où on va si l'on ne sait pas d'où on vient...* » :
 - L'importance de l'état des lieux de départ pour la fixation d'objectifs

Etape 1 : se fixer des objectifs

→ Comment réaliser l'état des lieux ?

- Choisir des indicateurs pour mesurer la santé :
 - Les chiffres de base de la sinistralité (*AT, presque'AT, MP, absentéisme*) , *taux de fréquence et taux de gravité des accidents*)
 - Les chiffres avancés de la sinistralité (*taux de fréquence et taux de gravité des accidents, coûts directs et indirects des accidents*)
- Choisir des indicateurs pour mesurer la motivation : les chiffres (*absentéisme, turn-over*) et un questionnaire de satisfaction en trois questions :
 - Pourcentage de motivation de 0 à 100 ;
 - Pourcentage de satisfaction professionnelle de 0 à 100 ;
 - Identification du métier.

Etape 1 : se fixer des objectifs

→ Comment s'y prendre concrètement ?

- 1 – Réunir les acteurs concernés de la structure (*direction, IRP, encadrement, services de santé au travail interne*) pour enclencher l'état des lieux : choix des indicateurs et de la période d'observation (*2-3 ans*)
- 2 – Analyse de ces indicateurs sur la période d'observation choisie : quelle est notre base de départ ?
- 3 – Fixer des objectifs d'amélioration sur ces indicateurs sur une durée à choisir (*1 à 2 ans*)
- 4 – Fixer une durée de la démarche ou non mais le décider (différence de la durée d'obtention des objectifs).

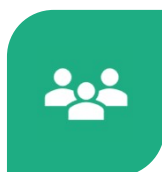
→ Mise en place d'une démarche QVCT : MÉTHODE DE BASE



1 – Etat des lieux et mesurage par des indicateurs.

Fixation d'objectifs en santé et motivation.

Décision d'engager une démarche



2 - Engagement de la démarche avec engagement de la direction, l'encadrement et des IRP.

Communication sur le Pourquoi, Quoi et Comment faire

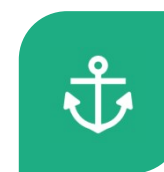


3 – Repérages des facteurs de santé et motivation
libération de la parole et des émotions, meilleure connaissance des autres et de leurs besoins, renforcement des relations



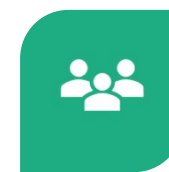
4 – Réflexion sur les facteurs de santé et motivation : ce qui dépend de soi, de l'équipe, du manager, de la direction, et du contexte externe.

Que faire, que proposer, que travailler sur soi



5 – Mise en place des mesures choisies sur la santé et motivation.

Ancrer les changements et évolutions individuels et collectifs



6 – Evaluation des améliorations sur la santé et la motivation via les indicateurs de mesurage de départ.

Communication auprès des équipes

Réponses aux questions

Etape 2 : Engagement et communication

→ Comment communiquer

- Poser une **intention** : quel effet je souhaite générer par cette communication ?
- Structurer sa communication :
 - **Pourquoi** : parler du passé et du présent (état des lieux)
 - **Quoi** : définir ce sur quoi porte cette démarche : santé et motivation des équipes
 - **Pour quoi** : identifier ce que l'on souhaite atteindre : donner les objectifs fixés
 - **Qui et Comment** : expliquer le fonctionnement concret : qui fait quoi ? Comment ? A partir de quand ? Jusqu'à quand ?
 - **Avec quoi** : définir les moyens qui seront employés : formations, réunions, groupes de travail, etc.
 - **Expliquer la dynamique collective** : besoin d'engagement de tous et que chacun se mobilise, personne ne doit attendre en restant sur la touche
 - **L'ENGAGEMENT de la direction et encadrement** : poser un engagement : de donner de l'intérêt et du crédit, de s'investir, de donner de la valeur au travail fourni dans cette démarche, et de maintenir cette démarche.

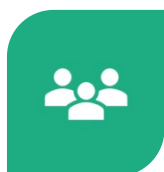
→ Mise en place d'une démarche QVCT : MÉTHODE DE BASE



1 – Etat des lieux et mesurage par des indicateurs.

Fixation d'objectifs en santé et motivation.

Décision d'engager une démarche



2 - Engagement de la démarche avec engagement de la direction, l'encadrement et des IRP.

Communication sur le Pourquoi, Quoi et Comment faire

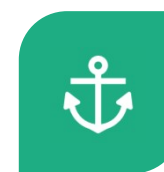


3 – Repérages des facteurs de santé et motivation
libération de la parole et des émotions, meilleure connaissance des autres et de leurs besoins, renforcement des relations



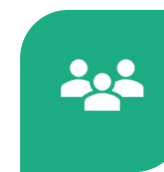
4 – Réflexion sur les facteurs de santé et motivation : ce qui dépend de soi, de l'équipe, du manager, de la direction, et du contexte externe.

Que faire, que proposer, que travailler sur soi



5 – Mise en place des mesures choisies sur la santé et motivation.

Ancrer les changements et évolutions individuels et collectifs



6 – Evaluation des améliorations sur la santé et la motivation via les indicateurs de mesurage de départ.

Communication auprès des équipes

Réponses aux questions

ETAPE 3 et 4 : REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LES FACTEURS DE MOTIVATION ET DE SANTÉ

1 – Agir sur la motivation :

- En collectif : repérage et travail sur les facteurs de motivation
- En individuel : développement des aptitudes en management relationnel et accroissement des niveaux de conscience

2 – Agir sur la santé :

- En collectif : repérage et travail sur les facteurs de risques professionnels
- En individuel : développement des aptitudes à prendre soin de soi et se ressourcer

1 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA MOTIVATION

A - Comment fonctionne la motivation ?

B – Méthode une (collectif) : rechercher les facteurs de démotivation

C – Méthode deux (collectif) : rechercher les facteurs de motivation

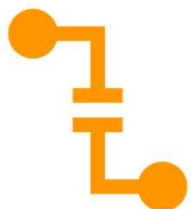
D – Méthode trois (individuel) : renforcer la qualité de la relation managériale et l'intimité professionnelle

« *Le seul voyage impossible est celui que l'on ne se motive jamais à commencer ...* »

1 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA MOTIVATION

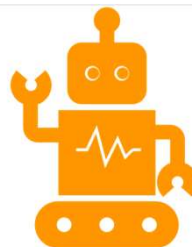
A - Comment fonctionne la motivation ?

- Différencier l'état d'être (et ses comportements observables) de la motivation contextuelle
- Les 3 comportements observables témoins de l'état d'être
- Les 3 énergies contextuelles
- Les 3 clés de la motivation : Relation à soi ; aux autres ; à son travail
- **Différencier la nuisance et la démotivation : supprimer des facteurs de nuisance ne permet pas de générer de la motivation**



RELATION A SOI :

Image de soi,
Progression,
Apprentissage,
Performance,
Capacité d'action,
Marges de manœuvre,
Compréhension et amélioration de soi,
Développement de soi,
Etc...



RELATION AUX AUTRES :

Bienveillance,
Convivialité,
Collaboration,
Cohésion,
Reconnaissance,
Respect,
Equité et égalité de traitement,
Être écouté,
Se sentir important et considéré,
Sentiment de justesse et de justice.



RELATION A SON TRAVAIL :

Sens du métier,
Autonomie,
Atteinte d'objectif,
Sentiment de qualité (*différent de la performance*),
Sentiment d'utilité / valeur ajoutée
Compréhension du pourquoi dans mes actions,
Compréhension des fonctionnements, du cadre, des limites.

1 – REPÉRER LA MOTIVATION

A - Comment fonctionne la motivation ? – La relation à son travail

- 3 pistes pour assagir la relation à notre travail
 - Acter la réalité objective et subjective (éviter les suppositions et gagner en conscience de soi ce que j'apprécie ou non)
 - Assainir ses pensées et ses paroles (objectif justesse)
 - Focaliser son énergie sur ses choix, ses acceptations et ses refus (objectif clarté)

Réponses aux questions

1 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA MOTIVATION

B – Méthode une (collectif) : rechercher les facteurs de démotivation :

- **Actions** : identifier, comprendre, réduire, proposer, résilience, distanciation
- **Piège 1** : se complaire dans l'énumération de banalités erronées ou prendre les conséquences pour des causes (*exemple : on manque de moyens, on manque de personnel, on n'arrive pas à recruter et fidéliser*)
- **Piège 2** : confondre les facteurs de nuisance avec les facteurs de démotivation

=> **Solution** : l'introspection réelle en groupe ou en binôme : se questionner sur ce qui nous empêche d'apprécier notre métier / quotidien

1 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA MOTIVATION

C – Méthode deux (collectif) : rechercher les facteurs de motivation

- **Actions** : pleine conscience, pleine présence, quoi développer, augmenter, généraliser, ritualiser
- **Piège 1** : vouloir développer les facteurs de plaisir sans travailler sur les facteurs de déplaisir
- **Piège 2** : le cahier de doléances / Se concentrer sur du visuel, du confort, de l’affichage ou du contexte facilitant (crèche, etc.)

=> **Solution** : mener les deux axes simultanément / Le confort n’apporte pas de motivation (oui, on en est sûr...) / Travailler sur les facteurs de motivation : relation à soi, aux autres, à son travail.

1 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA MOTIVATION

D – Méthode trois (individuel) : renforcer la qualité de la relation managériale, l'intimité professionnelle et la conscience de chacun

a – Les actions et postures du manager auprès de l'équipe

b – Les actions et postures de chacun auprès de soi

Au programme de l'après-midi ...

2 - Comment développer la motivation ? Actions des managers envers l'équipe

AXES DE TRAVAIL MANAGÉRIAL (MANAGERS)

RELATION A SOI :

Reconnaissance managériale, feedbacks de progrès, proposer des formations / stages de développement personnel, équilibrer la conformité et la créativité, moments partagés de conscience et de croissance personnelle.

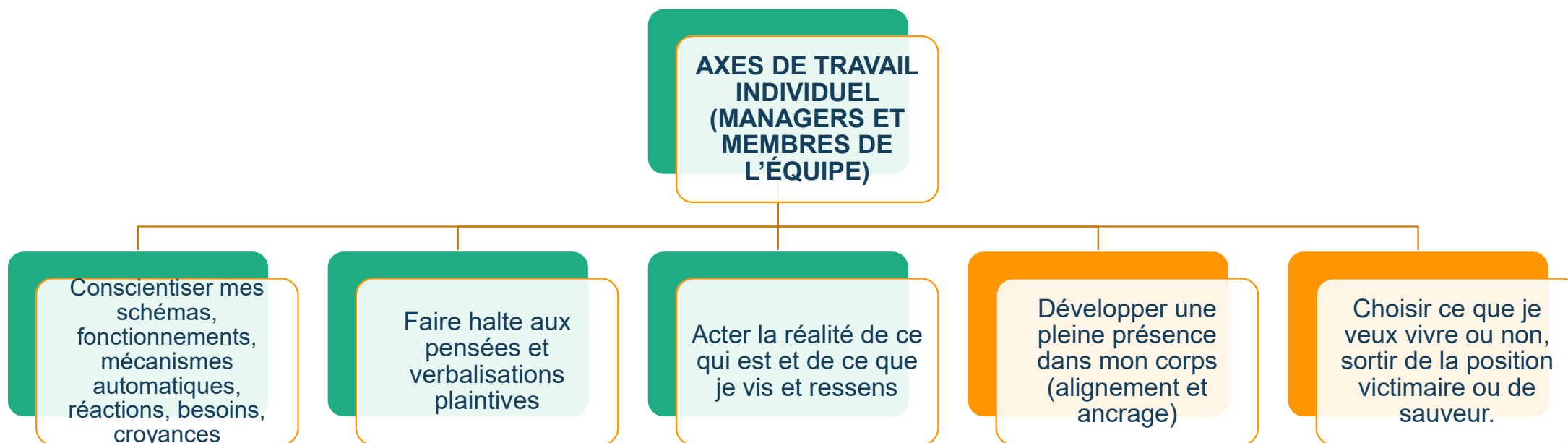
RELATION AUX AUTRES :

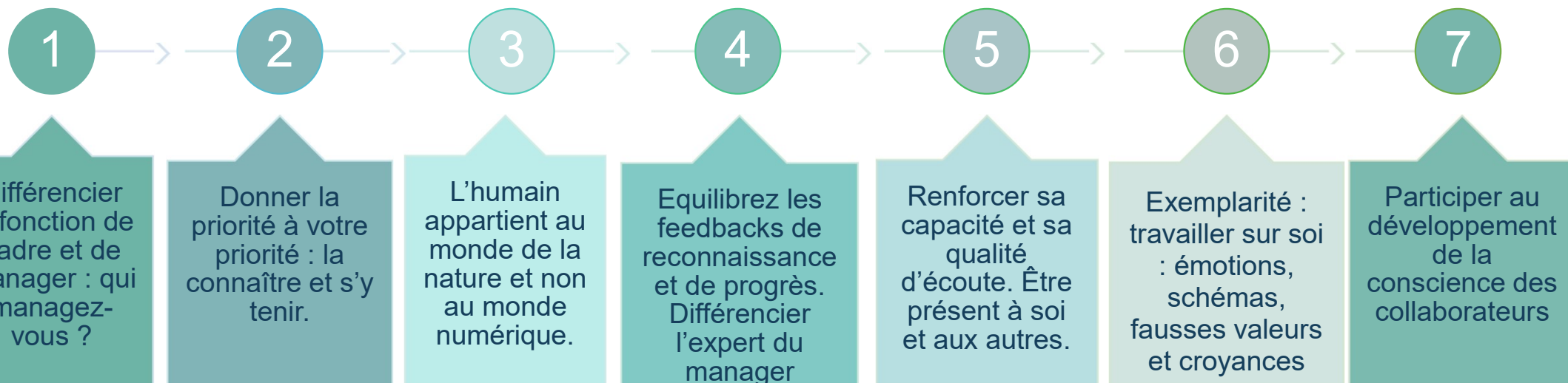
développer la convivialité ; la collaboration et la cohésion ; se former à l'art de la relation et de la communication ; développer sa capacité d'écoute réelle ; se développer personnellement et accroître sa sagesse ; rayonner pour soi et les autres.

RELATION A SON TRAVAIL :

Coconstruire des objectifs à atteindre, stimuler l'autonomie, stimuler la réflexivité, des feedbacks responsabilisants, conscientiser et faire partager les réussites.

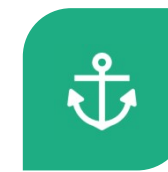
2 - Comment développer la motivation ? Actions pour tous envers soi (*équipes et manager*)





Réponses aux questions

→ Mise en place d'une démarche QVCT : MÉTHODE



1 – Etat des lieux et mesurage par des indicateurs.
Fixation d'objectifs en santé et motivation.
Décision d'engager une démarche

2 - Engagement de la démarche avec engagement de la direction, l'encadrement et des IRP.
Communication sur le Pourquoi, Quoi et Comment faire

3 – Formation des managers et des équipes aux outils de relation, conscience, positionnement et techniques d'animation des démarches QVCT (motivation et santé)

4 – Mise en pratique par les managers et renforcement de l'intimité professionnelle avec les équipes

5 – Repérages des facteurs de santé et motivation animés par les managers ; libération de la parole et des émotions, meilleure connaissance des autres et de leurs besoins, renforcement des relations

6 – Réflexion sur les facteurs de santé et motivation : ce qui dépend de soi, de l'équipe, du manager, de la direction, et du contexte externe.
Que faire, que proposer, que travailler sur soi

7 – Mise en place des mesures choisies sur la santé et la motivation.
Ancrer les changements et évolutions individuels et collectifs

8 – Evaluation des améliorations sur la santé et la motivation via les indicateurs de mesurage de départ.
Communication auprès des équipes

Réponses aux questions

2 – REPÉRAGE ET ACTIONS SUR LA SANTÉ

A – Démarche de prévention des risques

B – Démarche de santé et bien être

« Fou est celui qui dépense sa santé pour les autres si cela ne lui apporte ni bonheur ni accomplissement... »

1. Comment fonctionne la démarche



2. Le lien entre QVCT et PRAP





Il existe un lien entre la sinistralité de vos établissements
et la motivation des salariés

→ Les sentiments leviers de motivation / Facteurs de RPS



LES PARTAGES
HORIZONTALS
ET VERTICAUX



LA
PERTINENCE



LA MAÎTRISE



L'AUTONOMIE

→ Les facteurs de risques de Michel Gollac

- Intensité, complexité et temps de travail
- Les conflits de valeur
- Les rapports sociaux dégradés
- L'autonomie
- Les exigences émotionnelles
- L'insécurité de la situation de travail



→ Les sentiments leviers de motivation / Facteurs de RPS



LES PARTAGES
HORIZONTALS
ET VERTICAUX

**RELATIONS SOCIALES
DÉGRADÉES**



LA
PERTINENCE

**CONFLITS
DE VALEURS**



LA MAÎTRISE

**INTENSITÉ ET
TEMPS
DE TRAVAIL**



L'AUTONOMIE

**MANQUE
D'AUTONOMIE
ET DE MARGES
DE MANŒUVRE**

→ Les missions de l'acteur PRAP

- Repérer une situation de travail à risque
- Observer ce qui compose cette situation et qui contribue à rendre la situation à risque
- Faire le lien entre la situation de travail et les atteintes possibles à la santé
- Trouver des pistes de solutions seul
- Trouver des pistes de solutions en équipe
- Mettre en œuvre si ça dépend de lui
- Faire remonter les informations si ça ne dépend pas de lui



→ La PRAP : une formation à large consonnance QVCT

Les facteurs de motivation activés à chaque mission

- Repérer une situation de travail à risque : **Autonomie**
- Observer ce qui compose cette situation et qui contribue à rendre la situation à risque : **Pertinence et Maîtrise**
- Faire le lien entre la situation de travail et les atteintes possibles à la santé : **Pertinence**
- Trouver des pistes de solutions seul : **Maîtrise et Autonomie**
- Trouver des pistes de solutions en équipe : **Partages horizontaux**
- Mettre en œuvre si ça dépend de lui : **Maîtrise et Autonomie**
- Faire remonter les informations si ça ne dépend pas de lui : **Partages verticaux**

L'activation de ces facteurs de motivation permet d'avoir une action sur l'estime de soi, la valorisation professionnelle et le sentiment de reconnaissance

→ La PRAP : une formation à large consonnance QVCT

La PRAP agit de la même manière sur les facteurs de démotivation en permettant aux salariés d'agir seuls quand cela est possible sur leurs situations à risque ou en les faisant remonter au groupe projet ou à leur hiérarchie en fonction de l'organisation de la démarche de prévention dans l'établissement. Cela implique une mise en place d'une politique globale de la prévention à travers une **DEMARCHE DE PREVENTION**

→ La démarche de prévention les conditions de réussite

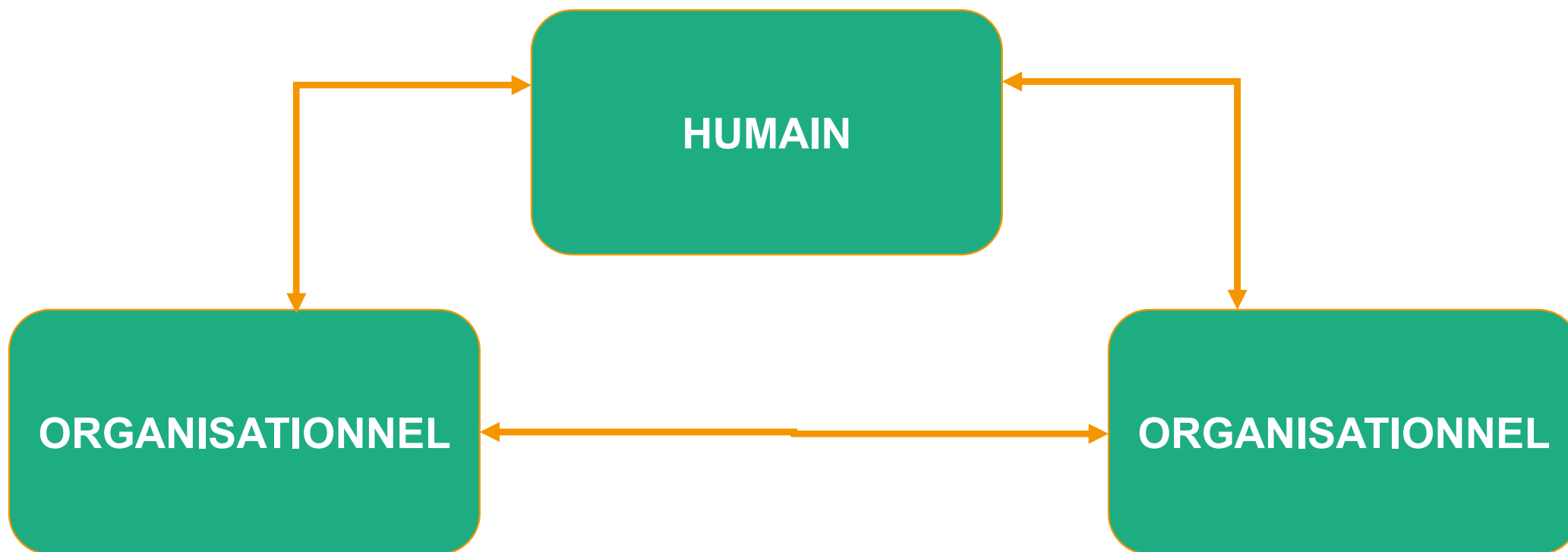
- Indispensable de réaliser un état des lieux de départ
- Obtenir l'implication de tous
- Initier la démarche de prévention à travers un engagement fort de la direction (lettre d'engagement)
- Démarche systémique, globale et stratégique
- Communication du chef d'établissement régulière pour éviter l'écueil de l'effet d'annonce
- Points d'étape et évaluation régulière

→ La démarche de prévention
Approche globale de la prévention

**TOUS LES
NIVEAUX
HIÉRARCHIQUES**

**TOUS LES
RISQUES**

→ La démarche de prévention Approche systémique de la prévention

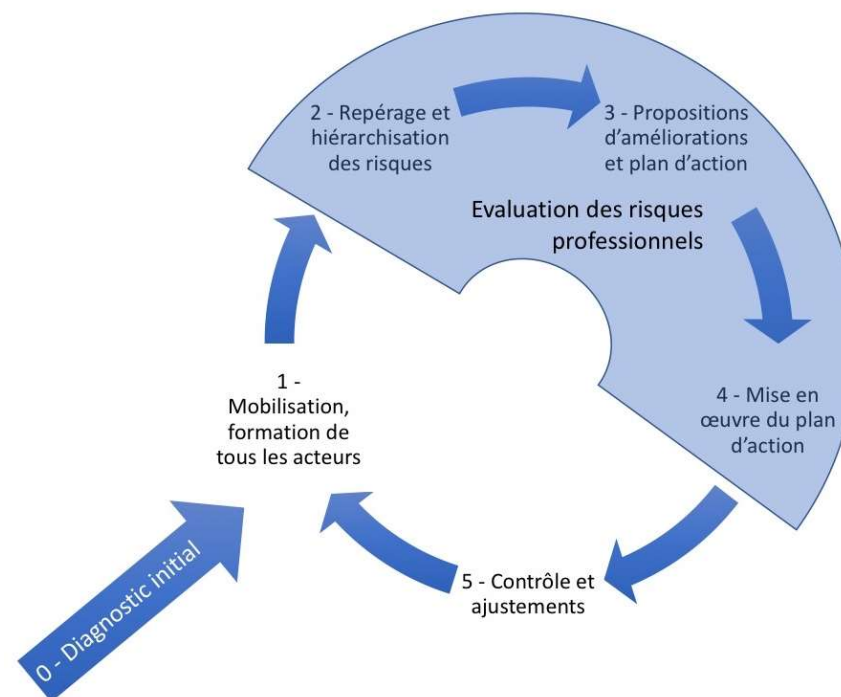


→ **La démarche de prévention**
Approche stratégique de la prévention

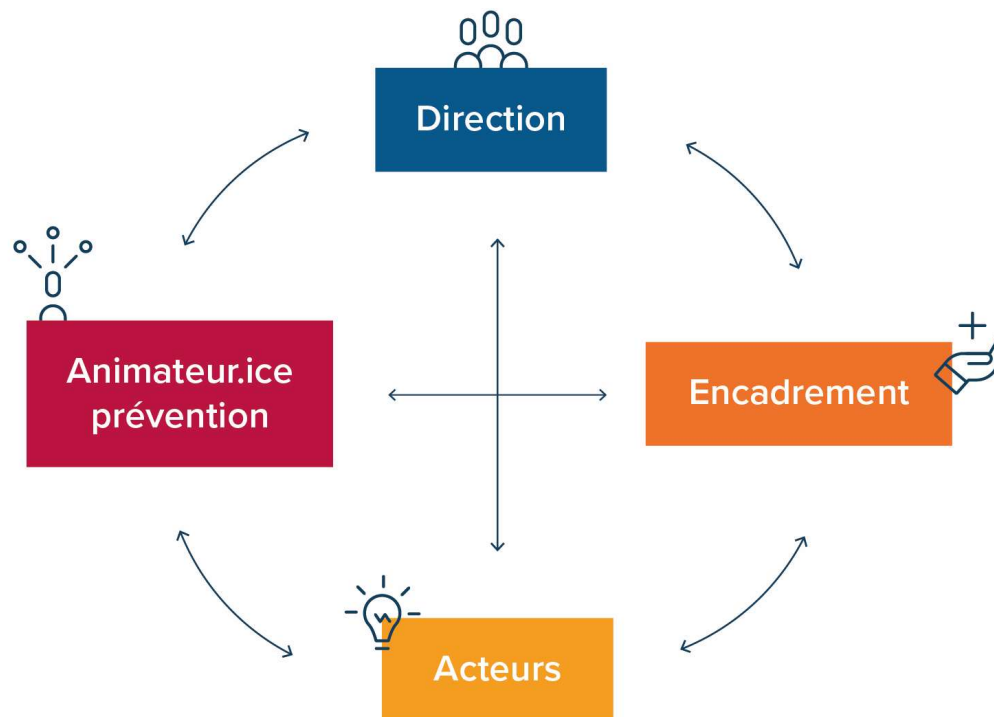
**La Prévention des risques
professionnels...**
**... une démarche structurée et
organisée**

→ La démarche de prévention

- La démarche de prévention doit être pérenne et s'inscrire dans la durée
- Elle doit avoir du sens et s'appuyer sur la réalité du travail
- Elle doit impliquer tous les acteurs de l'établissement



→ La démarche de prévention Les rôles de chacun



→ La démarche de prévention Les rôles de chacun



Direction

Initier la démarche en communiquant sur sa volonté d'intégrer la prévention dans le quotidien de l'établissement à travers une lettre d'engagement

Piloter la démarche grâce à une communication régulière avec l'AP SMS pour suivre la démarche en cours et s'assurer de son fonctionnement

Assurer la pérennité de la démarche à travers une communication avec les salariés de manière formelle et informelle

Encadrement



Développer un management participatif et bienveillant auprès des acteurs

Favoriser la cohésion, l'ambiance collaborative par une communication énergisante, encourageante et responsabilisante

→ La démarche de prévention Les rôles de chacun



Animateur.ice
prévention

Accompagner la direction dans la démarche de prévention

Conduire des projets de prévention

Animer la démarche de prévention à travers les remontées d'information des salariés

Piloter le groupe projet

Mener des actions de repérage

Analyse des AT



Acteurs

Prendre de la hauteur sur sa situation de travail et repérer les risques auxquels il est confronté

Adapter ses pratiques, trouver des solutions et partager

Faire remonter quand cela ne dépend pas de lui

→ La PRAP : une formation à large consonance QVCT

Vous l'avez compris, c'est en agissant sur les facteurs de motivation et de démotivation que nous aurons un impact réel sur la QVCT!

Réponses aux questions

3. Prendre soin de soi

*« Marcher, écouter, percevoir, ressentir, faire confiance, il est essentiel d'être à ce que l'on fait.
Lorsque nos intentions sont pures, nos erreurs sont rares. »*

→ La QVT réussie

Quels sont nos besoins au quotidien pour mener une démarche QVT pérenne ?

Notre santé et notre performance dépendent de notre capacité à trouver un juste milieu entre l'activité et le repos et à se situer dans un état d'équilibre.

L'absence de ce juste milieu, de cet équilibre et d'une conscience calme et présente favorise le stress et toutes les situations qui en découlent (fatigue, anxiété, douleurs physiques, dépression saisonnière, burn-out, etc.).

L'enjeu ?

- Prendre conscience de ce qu'est un état d'être équilibré
- Identifier les leviers pour le préserver et réguler durablement les perturbations

→ Le cheminement

« *Rechercher un état d'être équilibré* »

- C'est une posture dans laquelle toutes les parties de nous sont satisfaites et nourries (physique ; mentale ; émotionnelle)
- C'est une sensation de plénitude dont les sensations varient en fonction de chacun.
- Il est nécessaire de revenir régulièrement à cet état et d'en capitaliser l'énergie qu'il nous apporte. Cela permet de donner aux autres sans s'épuiser, sans contrepartie, pouvoir se rendre disponible, etc.
- Cet état s'acquiert par la volonté de prendre soin de soi sur tous les plans et de rechercher l'harmonie.

→ Définition du prendre soin de soi

« Prendre soin de soi c'est réussir à créer une synergie entre toutes les parties de nous et tendre vers une harmonie. Notre corps, nos pensées, nos états d'âme, notre façon de bouger, de nous nourrir, notre spiritualité, tout est relié ! »

- Prendre soin de son corps : *écoute du corps, alimentation équilibrée, activité physique régulière, respirations, etc.*
- Prendre soin de ses émotions : *ressentir, accepter la responsabilité de ses émotions, reconnaître les effets miroirs, écouter et comprendre ses émotions, etc.*
- Prendre soin de son psychisme : *discipliner ses pensées, comprendre les signaux de stress, être attentif aux signes de brouillards mental, renforcer la confiance en soi, améliorer l'estime de soi, etc.*

→ Prendre soin de son émotionnel

« *Savoir interagir avec ses émotions* »

- 1 - Accepter ses émotions : écouter son corps – exercice
- 2 – Nommer l'émotion : peur, joie, colère, tristesse, surprise, dégoût
- 3 – Apprendre de l'émotion : détailler comprendre et conserver la responsabilité, en tirer un enseignement
- 4 – Libérer l'émotion : l'exercice du bonhomme allumettes, le défoulement, etc.

→ Prendre soin de son émotionnel

« Accepter son émotion - Ecouter son corps »

- Prendre l'objet le plus lourd que l'on a devant soi (bouteille d'eau, livre...)
- Portez-le à bout de bras

Que ressentez-vous ?

- Reprenez l'expérience en prenant l'objet contre vous

Que ressentez-vous ?

→ Prendre soin de son émotionnel

Libérer ses émotions – Exercice « *Petit bonhomme aux allumettes et écriture libératrice* »

Cela permet de récupérer pleinement toutes ses capacités cognitives et d'éviter :

- les pensées obsédantes, le ressassement,
- les blocages situationnels,
- les pertes et fuites d'énergie,
- les problèmes relationnels latents.

→ Prendre soin de son psychisme

« Connaissez-vous réellement l'art de la méditation ? »

- SATI SMRTI = Présence ou attention juste
- Ce n'est pas une technique mais un ETAT d'être
- Consiste à porter une attention non critique et bienveillante à nos pensées, à nos émotions et à nos sensations corporelles. Être TEMOIN de chaque moment vécu.
- Être présents et conscients de nos expériences sans jugement ni distraction, de ce qui est important pour soi, pour le groupe et ainsi d'identifier plus facilement ses besoins au quotidien.

→ Prendre soin de son psychisme

« Ses bienfaits au travail ? »

Cela permet de :

- Réduire le stress,
- Améliorer la concentration et la créativité,
- Renforcer la résilience émotionnelle,
- Identifier plus clairement son intention et ses objectifs
- Identifier ses besoins et les réaliser,
- Favoriser une meilleure compréhension des autres
- Favoriser une meilleure prise de recul
- Favoriser une meilleure communication entre les collègues

→ Prendre soin de son psychisme

« 3 méditations guidées »

Vous pensez que méditer est compliqué ?

Il suffit de s'installer confortablement, le dos droit et la respiration lente.

3 méditations guidées simples

- La méditation tibétaine,
- La méditation avec les sons,
- La méditation marchée.

→ Prendre soin de son psychisme

« La méditation tibétaine »

Visualisez une image chargée de sens pour vous. Imaginez que de cette image émane une lumière blanche qui pénètre en vous par le sommet du crâne.

Imaginez que cette lumière vous emplit, vous purifie, apaise vos problèmes, douleurs, difficultés.

A nouveau, imaginez qu'une lumière blanche émane de cette image et remplit votre esprit d'énergie positive, de force et de confiance.

Visualisez cette lumière vous envelopper des pieds à la tête, se fondre durablement en vous.

Sentez-vous rayonner, prenez le temps de vous approprier l'énergie positive que vous avez éveillée.

→ Prendre soin de son psychisme

« La méditation avec les sons »

Prenez conscience de votre état d'esprit et de vos sensations physiques. Laissez ensuite monter un son, que votre voix exprime et qui correspond à votre état d'esprit par son timbre et son volume sonore.

Sentez comme le son décroît peu à peu à la fin de l'expiration et prêtez pleinement attention au silence qui suit.

Inspirez et répétez ce son à chaque expiration. Entendez-le et sentez-le résonner dans votre corps.

Continuez pendant 5 min, sentez l'espace qui s'est créé en vous.

→ Prendre soin de son psychisme

« La méditation marchée »

Marchez lentement sans but précis. Posez d'abord le talon avant de presser le reste du pied au sol.

Tournez d'abord votre attention vers les plantes de pieds.

Progressivement, prenez aussi conscience de vos chevilles, puis des genoux et plus globalement du mouvement de vos jambes, puis de celui de votre corps tout entier.

Tournez ensuite votre attention sur ce qui vous entoure.

Vos pas s'harmoniseront petit à petit à votre respiration. Si une cadence particulière émerge, prenez en conscience.

Les valeurs et enseignements qui vous guideront dans toutes les pratiques de votre choix

- **Le lâcher-prise**

Ecouter et suivre son intuition nécessite une capacité à lâcher-prise ; un équilibre entre contrôle et acceptation. Se libérer d'un combat qui n'a pas de sens nous permet de reprendre notre vrai chemin.

- **Le soutien communautaire**

S'entourer de personnes bienveillantes est essentiel pour identifier des schémas de comportements néfastes. Identifier et se détacher des personnes négatives permet d'évoluer et d'éviter les pertes d'énergie.

- **La résilience face aux obstacles**

Persévérer face aux défis du quotidien quel que soit le domaine aide à sortir de l'égoïsme et à donner du sens à la vie. Adopter une attitude prononçatrice : toutes les embûches sont des cadeaux mal emballés.

- **La croissance continue et remise en question**

Développer sa conscience et remettre en question fréquemment ses routines et schémas pour favoriser la croissance personnelle et découvrir de nouvelles opportunités

Les valeurs et enseignements qui vous guideront dans toutes les pratiques de votre choix

- **Humilité et auto-amélioration**

Adopter une attitude humble et être ouvert à l'idée que nos croyances peuvent être erronées. Cela est vital pour l'amélioration continue personnelle

- **Se placer dans un état de pleine conscience**

Cultiver régulièrement cet état, notamment pendant des périodes de doute, ou de blocage favorise la clarté, mais aussi la maîtrise de soi. D'une manière générale cela permet d'intégrer une conscience plus profonde dans la vie quotidienne.

- **Importance de l'intention**

Clarifier son intention et savoir la formuler et l'activer est la clé pour favoriser un changement de situation durable.

Avoir une vague idée en tête ne suffit pas pour la matérialiser au quotidien et la faire perdurer. Il faut s'assurer que notre vision, notre but, et notre langage soient clairs.

Les valeurs et enseignements qui vous guideront dans toutes les pratiques de votre choix

- **Valeur du rituel**

Il permet de manifester et matérialiser une intention et un besoin du collectif

Il marque les esprits et pacifie les relations en nous reliant

Il donne du corps à nos valeurs et à nos intentions, et du sens à nos actions quotidiennes.

Ritualiser « ensemble » permet d'apaiser le groupe et de souhaiter la même direction pour le futur.

→ Prendre soin de son corps

« *exercice d'étirements accessibles à tous* : »

- **Mouvement 1** : dos creux tête en haut à l'inspiration ; dos rond tête vers le bas à l'expiration les mains accompagnent en venant caresser les genoux
- **Mouvement 2** : cerceaux du buste en rotation avant et arrière : inspiration à l'ouverture et expiration à la fermeture
- **Mouvement 3** : torsions G et D à l'expiration : le centre tourne avant les épaules
- **Mouvement 4** : étirements des fessiers : bien assis en arrières sur les fessiers, pied droit sur les genoux puis flexion du buste en avant puis inversion des jambes
- **Mouvement 5** : flexion du buste G et D : inspiration extension des bras à la verticale, puis flexion G puis D à l'expiration

→ Prendre soin de son corps

« *La cohérence cardiaque de base : 5 sec / 5 sec* »

- Outil simple et extrêmement efficace qui agit sur le physique mais aussi sur les autres plans (mental, émotionnel et spirituel)
- La cohérence cardiaque est un moyen qui permet d'apaiser le système nerveux et diminuer le stress au quotidien ;
- C'est un exercice de ressourcement et de régénération de l'ensemble de vos cellules
- Plusieurs types de respiration possible – une même finalité : la transformation de soi

→ Prendre soin de son corps

« Les six éléments d'une séance de respiration »

- La respiration – la connexion : c'est l'intention de s'oxygéner et de se reconnecter à soi.
- Conscience de ce qui remonte : se poser et se concentrer sur sa respiration permet au bout de certaines séances de faire remonter les peurs, blocages, les émotions, etc.
- Acceptation et évacuation de ce qui remonte : apprivoiser, comprendre, puis évacuer grâce au souffle ;
- La détente : elle s'installe progressivement avec du lâcher-prise
- La prise de conscience : un nouvel espace s'est créé ; toutes les conditions requises sont présentes
- La perfection : « tout est parfait tel que cela est » ; c'est réaliser que même ce qui a été difficile avait sa place dans ce processus

→ Prendre soin de son corps

« *exercice de détente puis de reconnexion à soi-même* »

- Mise en pratique 1 :
 - Prenez conscience de votre état d'être du moment.
 - Inspirer lentement par le nez en comptant jusqu'à 4, puis expirer par la bouche en comptant jusqu'à 6. Le tout pendant 5 min
 - Prenez conscience de votre état d'être du moment.

Prendre quelques respirations profondes favorise la présence, l'équilibrage et l'accueil de soi.

- Mise en pratique 2 : Lecture + respiration

Portez une partie de votre attention sur votre souffle et connectez-vous à votre respiration pendant la lecture : respirez en continu sans marquer de pause entre l'inspiration et l'expiration.

Réponses aux questions

Conclusion



Clôture de la journée

Merci pour votre participation à cette journée dédiée à la Qualité de Vie au Travail. Nous espérons que vous avez trouvé des pistes utiles pour améliorer votre quotidien professionnel.

Envie d'en savoir plus ? Des ressources documentaires et outils sont disponibles en ligne. Il suffit de scanner le QR Code ci-dessous :



Mot de passe: **Fk45B!**





Retrouvez-nous sur
www.compentes-prevention.com



Le réseau national des organismes de formation et de conseil à la prévention des risques, vous accompagne tout au long de votre démarche de prévention.