

ACTIVER SES RESSOURCES POUR PRÉVENIR LA FATIGUE PROFESSIONNELLE

IDENTIFIER LES PROCESSUS DE REGULATION ET TROUVER DES OUTILS CONCRETS POUR SOI ET EN ÉQUIPE

FORMAT

intra/inter/présentiel ou distanciel

OBJECTIFS

Être en mesure d'activer ses ressources et de préserver sa santé au travail par la mise en place d'outils concrets et d'actions visant à prévenir la fatigue professionnelle pour soi et en équipe.

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les fonctionnements psychologiques et physiologique à l'origine du stress et de la fatigue professionnelle
- Articuler les savoirs (cadres théoriques), savoir être (compétences psychosociales utiles) et savoirs faire (outils concrets)
- Conscientiser les mouvements et croyances limitantes qui freinent l'accès à nos ressources
- Élargir ses processus de régulation du stress et mettre en action de nouvelles ressources
- Acquérir des outils de communication et d'échanges en équipe qui favorisent des liens énergisants

BÉNÉFICES:

- Identifier les facteurs de stress chronique et prévenir la fatigue professionnelle
- Actionner des stratégies et des processus de régulation adaptés
- Savoir cultiver une attention à soi et à l'autre pour améliorer la qualité de vie au travail

PUBLIC VISÉ

Dirigeants, managers, salariés, professionnels

TARIFS

Particuliers: 800 euros HT

Prise en charge: 1000 euros HT

Eligible au financement OPCO

Intra: nous consulter

CONTENU

- **Savoirs:** les fondements théoriques et connaissances utiles
 - Approche adlérienne, logique interne et encouragement
 - Psychologie positive et approche neuro scientifique des forces
 - Définitions des concepts de stress chronique, de fatigue et d'épuisement professionnels
 - Modélisations de processus régulateurs du système nerveux autonome
- **Savoir-être:** les compétences psychosociales utiles à la régulation
 - Autorégulation
 - Encouragement et appréciation pour soi et en équipe
 - Connaissance de soi
 - Intelligence collective
 - Ecoute et attention
- **Savoir-faire:**
 - Repérer les facteurs de stress et savoir identifier ses forces
 - Savoir s'appuyer sur ses sens externes et ses systèmes sensorielles comme outils de régulation (Roue de l'attention de Daniel Siegel, autorégulation, cohérence cardiaque)
 - Accueillir et reconnaître ses émotions pour en réguler l'intensité de façon constructive
 - Développer une réflexion individuelle sur sa pratique et limiter sa charge mentale
 - Approfondir la relation à soi et aux autres (écoute en pleine présence, en résonance, appréciations positives, utilisation des forces)
 - Traiter les contraintes et les difficultés comme des opportunités d'apprentissage.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Documents supports de formation projetés et coconstruits avec les stagiaires, apports théoriques, activités interactives, ateliers, travail en sous-groupes, partage de pratiques

PRÉREQUIS ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur entretien

DÉLAI D'ACCÈS

Nos formations sont réalisées sur mesure après l'étude de vos besoins. Nous programmerons les dates en fonction de vos besoins

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

En intra, nos formations sont réalisées chez le client. En cas de situation de handicap, contactez-nous pour identifier les modalités d'adaptation de nos formations.