



PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE ET SON ÉQUILIBRE AU TRAVAIL

Des outils concrets pour cultiver bien-être et performance dans un environnement exigeant

FORMATIONS COURTES

INITIATION

NEW

DIST.

Ref. : 8953176

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1490 € HT

La complexité et l'incertitude du monde actuel engendrent une perte de repères, entraînant un niveau de stress croissant. Cette pression peut conduire à un manque d'efficacité, voire un désengagement ou de l'épuisement.

Comprendre les mécanismes des risques psychosociaux et leur impact sur la santé mentale devient essentiel. Renforcer ses compétences émotionnelles et relationnelles ainsi qu'acquérir des outils concrets constituent un rempart efficace.

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son environnement et des causes externes et internes qui conduisent à la perte d'efficacité jusqu'à l'épuisement professionnel
- Apprivoiser le stress et canaliser la pression pour les transformer et s'y adapter
- Identifier et acquérir des outils permettant d'adopter le positionnement adéquat et de gagner en confiance en soi
- Mettre en place de nouvelles habitudes de vie pour conserver un bon niveau d'énergie et d'efficacité professionnelle

POUR QUI ?

- Collaborateurs
- Managers
- Chef d'équipe
- Toute personne évoluant dans des environnements exigeants.

PRÉREQUIS

- Aucun

COMPÉTENCES ACQUISES



- Savoir utiliser des outils concrets pour préserver son équilibre professionnel et sa santé mentale optimale

PROGRAMME

RPS : prévenir plutôt que guérir !

Mesurer les conséquences de notre écosystème contemporain sur la santé mentale et le monde du travail

- Comprendre l'écosystème dans lequel nous vivons (VICA et BANI) et son impact sur la santé mentale
- Prendre conscience des conséquences dans le monde du travail ainsi que des coûts humains et financiers qui en découlent.
- Décrypter le jargon lié à la santé mentale et repérer les nuances, notamment reconnaître les 3 B : bore-out, brown-out, burn-out.

Comprendre et réguler les mécanismes intérieurs pour une gestion optimale du stress

- Prendre conscience de ses états intérieurs (avec un outil concret : la ligne) et apprendre à les modifier
- Comprendre les mécanismes du stress et reconnaître/ différencier les différents types de stress
- Identifier ses stressors et notamment les déclencheurs externes et internes (drivers) et identifier des pistes pour s'en distancier
- Repérer les conflits de valeurs à l'origine de certains stress

Autodiagnostique : chaque participant identifie les points de vigilance et zone de risque dans son environnement professionnel

Explorer des clés pour accompagner et rétablir l'équilibre et la performance

- Prendre conscience de ses rythmes biologiques et de l'indispensable besoin de récupération
- S'approprier les outils de la zen box : hygiène de vie, gestion du temps et de l'organisation (charge mentale)
- Identifier les postures et les actes qui permettent de rester en phase avec ses valeurs fondamentales



- Utiliser ses émotions comme un GPS en repérant les besoins qui s'y rattachent

Mettre en place une communication relationnelle sereine, efficace et pérenne

- Apprendre à accuser réception, accueillir sans jugement et avec bienveillance
- Pratiquer une réelle écoute en repérant les éventuels freins
- Enrichir et mettre à jour sa boîte à outil de communication (reformulation, feedback, l'art du factuel, l'art du questionnement, le DESC ,...)
- Accroître sa capacité à accompagner des situations difficiles (conflit, décharges émotionnelles d'un collaborateur/collègue,...)

Se prémunir et agir dans les situations extrêmes

- Identifier les instances vers lequel se tourner au sein de l'entreprise et à l'extérieur, prendre connaissance des accords existants
- Se familiariser avec le protocole des premiers secours en santé mentale (AERER) pour orienter collègues ou proches en difficulté

Définition d'un plan d'action pour chaque participant

INTERVENANTS

Aurore LAFOUGERE
AURORE LAFOUGERE

Sandrine VINAY
SANDRINE HASSLER VINAY

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.



Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)



LIEUX ET DATES

À distance

27 et 28 mai 2024

05 et 06 sept. 2024

02 et 03 déc. 2024

Paris

03 et 04 juil. 2024

16 et 17 oct. 2024

28 et 29 nov. 2024