

5 | Efficacité professionnelle et développement personnel

ÊTRE ACTEUR DE SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

 **Durée : 1 jour**

 **Intervenants**
Consultant spécialisé, comédien

 **Public visé et prérequis**

- Tout professionnel travaillant dans un établissement sanitaire ou médico-social
- Pas de prérequis

Objectifs et compétences professionnelles visés

- Prendre du recul sur les situations et facteurs qui réduisent actuellement ma QVT
- Identifier les leviers pour chacun et pour le groupe, pour améliorer la qualité de vie au travail
- Identifier les obstacles & écueils principaux à la gestion du temps et des priorités
- Comprendre la différence entre ce qui est urgent ou important et comment agir en fonction
- Comprendre les mécanismes du stress, et les éléments générateurs
- Expérimenter des postures et attitudes permettant de limiter et réguler le stress
- Définir les risques psychosociaux
- En comprendre les causes et en identifier les signaux d'alerte
- Adopter des comportements qui préviennent les RPS et favorisent la QVT
- Savoir communiquer avec assertivité, dans le sens d'un meilleur être au travail

Programme de la formation (1/2)

PARTIE 1 : GESTION DU TEMPS ET DES PRIORITÉS

Saynète : « Gestion du temps et des priorités » et débriefing de la saynète

■ **Objectifs :**

- Illustrer la place du temps dans la dégradation de notre qualité de vie de façon ludique

Histoire des cailloux

■ **Objectifs :**

- Illustrer de façon mémorable le principe de base de la gestion du temps.
- Questionner chacun sur ses priorités

Atelier : comment gagner en efficacité ?

■ **Objectifs :**

- Réfléchir ensemble à des pistes de solution et partager nos pratiques

Apport pédagogique : la matrice d'Eisenhower

■ **Objectifs :**

- Identifier ce qui est urgent ou important et comment agir en fonction
- Identifier certains outils de gestion du temps

PARTIE 2 : GESTION DU STRESS

Saynète théâtrale : « je stresse, tu stresses, destressons » et Débriefe de la Saynète

■ **Objectifs :**

- Repérer les sources de stress internes et externes, les symptômes, les stratégies utilisées par les personnages

Atelier 2 : j'identifie mes sources de stress

■ **Objectifs :**

- Prendre conscience de la diversité et de la subjectivité des sources de stress. Commencer à identifier des stratégies face au stress

Théâtre interactif : faire face au stress

■ **Objectifs :**

- Trouver des solutions face à une situation du quotidien

PARTIE 3 : PRÉVENIR LES RPS

Saynète théâtrale : « Respire, parle souffle » et débriefe de la Saynète

■ **Objectifs :**

- Définir les risques psychosociaux, en comprendre les causes et identifier les signaux d'alerte
- Prendre du recul sur des situations du quotidien ; Adopter des comportements qui préviennent les RPS et favorisent la QVT

Fin du programme en page suivante >

Tarif et dates Inter : Consulter le calendrier des formations Inter

Tarif Intra/groupe (présentiel, distanciel, sur-mesure) : Nous contacter

Programme de la formation (2/2)

PARTIE 3 : (SUITE)

Apport pédagogique : Que dit la loi sur les RPS ? Quels sont les facteurs de RPS ?

- Code du travail ; facteurs de RPS ; facteurs de risques ; l'engrenage des RPS

Théâtre interactif (théâtre forum) : comment agir ?

- **Objectifs :**
 - Agir sur les comportements pour réduire les RPS

PARTIE 4 : JE DEVIENS ACTEUR DE MA QVT (1:15)

Apport pédagogique 3 : Un outil pour faire face au harcèlement, l'assertivité

- **Objectifs :**
 - Savoir s'exprimer de manière assertive
- **Processus :**
 - Apports simplifiés ; mini saynètes illustrant les différents comportements assertifs ou non assertifs

Mise en situation 2

- Cette mise en situation amènera les participants à travailler sur l'utilisation de postures assertives, en situation potentiellement génératrice de RPS, voire relevant du harcèlement

Atelier 3 : je deviens acteur de ma QVT

- **Objectifs :**
 - Réflexion en sous-groupes de 4 personnes

Tarif et dates Inter : Consulter le calendrier des formations Inter

Tarif Intra/groupe (présentiel, distanciel, sur-mesure) : Nous contacter