

 **2 jours - 14 heures**

Le DE LA FORMATION

Au travers d'un projet de progression individuel ou collectif, cette formation permet de déterminer les actions d'amélioration à entreprendre dans son travail et le comportement relationnel à adopter dans l'équipe pour devenir acteur de son bien-être au travail et de sa qualité de vie globale.

De plus, elle intègre les résultats d'évaluation de l'ANACT sur les démarches QVT des établissements de soins depuis 2015, et l'apport des neurosciences sur la santé mentale au travail.

Un portfolio individuel (guide pratique pour réinvestir les compétences acquises dans sa pratique quotidienne) est remis à chaque participant.


PUBLIC


- Tout public.

CONCEPTEUR / INTERVENANTS

- **Concepteur** : Cadre supérieur de santé, accompagnateur en RH, spécialisé en ergologie, gestion des risques psychosociaux, communication et management, formateur de formateurs et d'animateurs de groupes d'analyse des pratiques professionnelles
- **Intervenants** : Cadres de santé et psychologues cliniciens

Cette formation est aussi disponible...

 Sur-mesure

 Conseil & accompagnement

Autres formations

- ▶ Prévention et prise en charge du burn-out
- ▶ La juste distance professionnelle
- ▶ Gestion du stress
- ▶ Outils de communication et gestion des situations difficiles
- ▶ Participer à un groupe d'Analyse des Pratiques Professionnelles (APP)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir intégrer une démarche globale d'amélioration de la qualité de vie au travail dans sa structure et en comprendre les enjeux
- Prendre conscience de son positionnement en tant que professionnel dans sa structure et dans son équipe et être capable de développer des compétences relationnelles, émotionnelles, organisationnelles et collectives
- Se sensibiliser aux méthodes d'analyse des pratiques et de changements contextuels influant sur la qualité de vie professionnelle
- Utiliser l'apport des neurosciences pour sélectionner des méthodes pour se protéger tant au travail que hors travail afin d'améliorer sa qualité de vie globale

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

QUALITÉ DE VIE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : LE LIEN AVEC LA SANTÉ AU TRAVAIL

- Les enjeux pour soi et pour l'établissement
- Les facteurs déterminants :
 - Les relations sociales et professionnelles
 - Le contenu et le sens du travail
 - L'environnement physique
 - Organisation et développement professionnels
 - Équilibre des vies au travail et hors travail

AMÉLIORER SA RELATION PAR LA COMMUNICATION

- Verbal et non verbal
- Difficultés et techniques
- Écoute et assertivité
- Affirmation de soi
- Relations collaboratives

AMÉLIORER SON COMPORTEMENT PAR LE POSITIONNEMENT

- Avec les patients
- Avec les familles
- Avec l'équipe et les professionnels pluridisciplinaires des services en interface
- Adapter ses réactions dans les situations difficiles (clarification et recadrage, le refus, la critique, les responsabilités)

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS

- Les neurosciences pour comprendre son fonctionnement émotionnel
- Personnalités et besoins
- Mécanismes d'agressivité
- Communication non violente
- Médiation et transactions positives

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Diaporama d'animation interactif, vidéos
- Analyse des pratiques professionnelles structurée, jeux de rôle, brainstorming, autodiagnostic
- Élaboration d'un projet individuel ou collectif pour intégrer les nouveaux savoirs dans sa pratique quotidienne
- Portfolio individuel remis à chaque participant
- Livret pédagogique reprenant l'ensemble du contenu de la formation, remis à chaque participant

ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ

- Attestation de formation avec auto-évaluation sur objectifs pédagogiques personnels
- Feuille d'émargement des participants

REDONNER DU SENS À SON TRAVAIL

- Son système de valeurs
- Son système de flow
- Frustration et motivation
- Reconnaissance et valorisation
- L'équipe : cohésion et bienveillance
- Une clé : la cohésion d'équipe
- Identifier et prévoir des axes d'amélioration (organisation, ergonomie, développement professionnel)
- Devenir force de proposition

SE PROTÉGER

- Prise de recul (techniques de relaxation, respiration, visualisation)
- Les méthodes anti-stress reconnues scientifiquement
- Processus de pensées et décisions
- Tirer parti de ses erreurs et valoriser ses réussites
- Hygiène de vie et ressourcement
- Équilibre entre vie professionnelle et personnelle

DÉVELOPPER UNE POSTURE RÉFLEXIVE

- L'analyse des pratiques facteurs de cohésion et d'efficacité pour l'équipe
- Comprendre et utiliser l'Analyse des Pratiques Professionnelles
- Les objectifs et le contexte
- Les étapes



Nous contacter
01 43 68 07 87