LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

Cette formation a comme objectif de :

Face à des difficultés de communication au travail et à des situations vécues de surmenage entraînant des insatisfactions personnelles, la prise de recul devient alors indispensable. Comment ne pas vivre des situations de souffrance au travail ? ou comment apprendre, à prendre conscience de sa part de responsabilité et être actif dans une démarche de changement personnel, vers une meilleure connaissance de SOI.
Les outils pratiques de cette formation, vous aident à prendre du recul, pour être dans l'acceptation, sans souffrir et à développer un rapport au travail plus apaisé. Ces outils de bien être psycho-corporel, et de développement personnel, ont pour objectifs, d'avoir des effets positifs auprès des professionnels de santé sur la relation au travail, et ainsi renforcer une posture naturelle de bienveillance, qui pourrait avoir une influence bénéfique sur la bientraitance auprès des patients.

PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP :
Contactez notre référent Handicap :
Didier LECLERC
06 51 67 97 10
didierleclerc@medicalys-formation.fr

MODALITE ET LIEU :
Formation présentielle en inter ou intra-entreprise

PREREQUIS :
Maitrise de la langue française

PREREQUIS TECHNIQUE :
Connexion internet (ADSL minimum) - Ordinateur

DUREE HORAIRE ET DATES :
2 jours ou 14 heures

PUBLIC :
Tous professionnels des secteurs sanitaires et médico-sociaux.

NOMBRE DE PARTICIPANTS :
Mini 8 – Maxi 12

REF : OGF.023

PROGRAMME DETAILLE :

JOUR 1 :

1. Satisfaire les besoins de l'existence au travail, satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit (à partir des travaux de Maslow) : besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime, de s'accomplir…

2. Rappel des **mesures hygiéno-diététiques à appliquer pour être en forme** (en matière de sommeil, d'alimentation : eau + nourriture, exercices physiques, bonne ventilation (air), la marche …

3. Se ressourcer
Automassage et apprentissage d'exercices simples de « **Qi Gong** » pour faire circuler l'énergie.
Exercices de respiration pour calmer le stress, de bien être avec quelques **postures simples de yoga**, **exercices de relaxation**. Détente profonde et impacts sur le nerf vague encore appelé pneumo-gastrique.

Exercices pratiques et expérimentation pour apprendre à pratiquer **« la pleine conscience** » dans ses gestes et cultiver l'instant présent pour une meilleure concentration, attention et mémorisation.

- Expérience optimale (flow) sentiment de satisfaction et de réussite, qui va au-delà de la simple satisfaction du travail bien fait :
  - Concentration optimale
  - État modifié de conscience de l'état extatique de joie et du contentement : calme, intemporalité, sensation de vivre l'instant présent : pratiquer la pleine conscience et postures de bientraitrance en tant que ressources pour les professionnels

- Comparaison des postures professionnelles de bientraitance retenues par l'ANESM et la HAS et compétences développées par la pratique de la pleine conscience décrites par Baer :
  - Accepter sans jugement l'instant présent de manière non-discriminante et non-évaluative
  - Apprendre à observer de manière consciente et attentive les phénomènes intérieurs et extérieurs (pensées, émotions, sons, odeurs…)
  - Agir en conscience en s'engageant dans une activité avec une attention pleine et entière
  - Rendre compte de l'expérience vécue de manière immédiate et non-conceptuelle.

JOUR 2 :

4. Exercices pratiques pour apprendre à **se connaître SOI** et à **prendre de la distance sur l'émotionnel**.

- Approche cognitive : reconnaissance et compréhension des schémas irrationnels de la pensée au sujet de « la triade cognitive » (croyances négatives au sujet de soi-même, estime de soi, de son environnement, de l'avenir. Pratiquer des exercices issus des thérapies comportementales et cognitives (pensées, comportement, réactions physiques, émotions) :
  - Identifier ses pensées négatives irrationnelles provoquant stress émotionnel
  - Les confronter avec des faits objectifs relatifs à la situation
  - Changer de perspectives
- Inhibition réciproque : Encourager le comportement désirable (approche behavioriste) reconditionnement par le calme à un stimulus donné) et technique d'affirmation de SOI

5. S'exercer à la pratique de la **« communication non violente »,** s'autoriser à exprimer son mal être, développer l'écoute active.

Développer sa capacité de communication, d'empathie et de bienveillance. La communication non verbale, observer le langage du corps.

Processus qui a été initié dans les années 1970 par Marshall Rosenberg en s'inspirant notamment des travaux de Carl Rogers. La non-violence est une référence au mouvement de Gandhi. La Communication Non Violente, c'est la combinaison d'un langage, d'une façon de penser, d'un savoir-faire en communication et de moyens d'influence pour:

- **Me libérer du conditionnement culturel** qui est en discordance avec la manière dont je veux vivre ma vie. Arrêter d'être dans des schémas répétitifs, sans fin. Une façon de sortir de la tristesse, de la mélancolie.

- Acquérir le pouvoir de **me mettre en lien avec moi-même et autrui** d'une façon qui me permette de **donner naturellement à partir de mon cœur ; et redescendre dans mon corps.**
- Acquérir le pouvoir de **créer des structures** qui soutiennent cette façon de donner. Me créer des consignes et un cadre.

- Apprendre à mettre à distance la négativité, se protéger émotionnellement :
- Détecter humeurs et émotions à partir des travaux sur les réactions émotionnelles de Paul Ekman
- Évaluation cognitive et réaction émotionnelles et corporelles
- Appréhender les troubles anxieux impactant sur l'humeur
- Développer la bienveillance psycho-affective.

Initiation à la communication non verbale, laisser son corps exprimer et être dans le ressenti. Jeux de rôle et d'observation de l'autre dans son entièreté

6. Savoir se fixer des objectifs de développement personnel et les réaliser … appliquer la bientraitance.

- Pratiquer le positivisme issu de la thérapie rationnelle émotive : réagir de façon moins émotionnelle, plus rationnelle afin d'éviter de renforcer nos émotions négatives autodestructrices. Encourager le positivisme, permettant de mener une vie saine, agréable et heureuse :
  - Vie agréable où dominent les relations humaines et plaisirs sensuels
  - Vie porteuse de sens, œuvrer pour d'autres que soi
  - Vie accomplie : accomplir son potentiel personnel

- Développer ses capacités altruistes d'empathie et de bienveillance/effet spectateur (ai-je remarqué l'incident ? ai-je donné du sens ? ai-je pris mes responsabilités ? sais-je comment puis-je être utile ? J'AGIS

7. Management et ressources humaines, faire preuve de psychologie sociale afin que chaque individu considère sa contribution comme utile, appréciée et valorisée et que la pression interne et externe au groupe n'affecte pas son travail.

- Encourager la cohésion de groupe
- Évaluer et équilibrer les besoins du groupe et de chacun de ses membres
- Résoudre les conflits.

METHODES PEDAGOGIQUE ET IDENTIFICATION DES AXES DE TRAVAIL :

- Alternance d'apports méthodologiques et de mises en pratique à partir des outils existants dans les établissements
- Travail de recueil d'informations
- Échanges

EVALUATIONS

- Evaluation de niveau préformation par qcm
- Evaluation de l'atteinte des objectifs visés à travers un qcm
- Evaluation de la satisfaction à chaud à travers un questionnaire est réalisée « à chaud » de manière individuelle,
- En groupe de manière orale et en présence - si possible - d'un représentant de la structure.
- Une synthèse des points clefs est rédigée par le formateur à la fin de la formation à l'attention du Directeur de la structure
- A l'issue de la formation, un certificat de réalisation sera remis aux stagiaires ayant effectué l'intégralité de la formation.
- Une évaluation à froid sera envoyé à 90 jours à la direction de la structure et/ou aux apprenants si nécessaire
- Bilan avec le formateur en fin de session

PROFIL DE L'INTERVENANT

- Est animée par un Formateur spécialisé en bien-être du travail.

MATERIEL :

- PC portable
- Ecran
- Power point
- Paper Board

(Formation dans votre établissement possible si le nombre de stagiaires est suffisant)

TARIF DE LA FORMATION SUR DEVIS – DETAIL DANS LA CONVENTION DE FORMATON

SAS MEDICALYS FORMATION

27 Route de Cannes – 06650 OPIO
Tél : 09.80.42.18.53
@ : direction@medicalys-formation.fr
SIRET : 902 283 340 000 13
APE : 8559 A
Numéro de Déclarant d'Activité de Formation Professionnelle :
93 06 09371 06
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

Certification Qualiopi N°QUA-21060103

Elaboration du document	Validation du document
Didier LECLERC OGF.023 2022-1	Didier LECLERC – Président Validé le 01/02/2022