

Objectifs

- Appréhender le concept de qualité de vie au travail au regard des risques psychosociaux
- Repérer les indicateurs d'alerte pour anticiper les situations problématiques
- Comprendre nos émotions pour faire face aux stress et aux situations difficiles
- Mettre en œuvre des actions pour soi et au bénéfice de l'accompagnement de la personne
- Découvrir les ressources individuelles et collectives pour faire face au stress et gérer les situations délicates

Intervenants

- Psychologue du travail
- Aide-soignante formatrice/ thérapeute ayurvédique formée MBSR, gestion du stress, communication non violente

Durée

- 2 jours (14h)

Tarifs

- 120 €/jour
présentiel et par stagiaire

Dates et lieu

- Nous contacter
- En intra

Public & pré-requis

- Taille du groupe : 5 à 12 personnes
- Public : tout public
- Pré-requis : aucun

Prévention des risques psychosociaux

Modalités techniques et pédagogiques :

- Méthodes actives et participatives
- Ancrage d'expériences par l'analyse de pratiques professionnelles
- Apports cognitifs par la méthode interactive et d'émergence
- Stabilisation des connaissances par document ressource
- Simulations personnalisées avec débriefing des points forts et axes d'amélioration pour chaque participant
- Jeux de rôle avec débriefings, apports méthodologiques
- Travaux de sous-groupes et de binômes
- Activités pédagogiques innovantes par les techniques de pratiques narratives

Suivi et évaluation :

- Evaluation des acquis : autoévaluer les apprentissages tout au long de la formation (QCM, cartes réponses, mises en situations professionnelles par simulations et jeux de rôle)
- Evaluation à chaud : vérifier l'indice de satisfaction des stagiaires et l'atteinte des objectifs pédagogiques (QCM d'acquisition et questionnaire de satisfaction)

Contenu détaillé et séquencé de l'action :

- *Identifier les facteurs individuels et collectifs source de qualité de vie au travail*
- *Repérer les éléments qui permettent équilibre et bien-être au travail (reconnaissance, sens, motivation, nouveauté, défi, autonomie)*
- Définir les notions de risques psychosociaux
- Déterminer les facteurs déterminant la qualité de vie au

travail en lien avec l'activité de soin

- Tour de table et retours d'expériences

- *Identifier nos émotions et leur impact sur les comportements*

- Quelles émotions ?
- Les mécanismes naturels de défense face aux émotions
- Analyse des conséquences psychologiques, physiques et physiologiques de nos émotions sur les comportements au quotidien

- *Faire face aux stress et aux situations difficiles en se préservant des risques psychosociaux*

- Repérer les situations sources de stress et facteur de RPS
- Analyse des pratiques
- Méthode de communication non violente : accueil des émotions, marelle d'analyse pour mieux comprendre et mieux gérer

- *Prendre soin de soi pour mieux accompagner et prendre soin des autres*

- Définir « qu'est-ce que prendre soin et bienveillance » (représentation, culture, éducation)
- Repérer l'impact de notre posture dans la relation aux autres
- Outils et actions à mener pour soi et pour les autres pour prendre soin et favoriser un climat de bienveillance dans l'équipe