

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir les notions de stress, de RPS, et identifier les sources de stress professionnel
- Diagnostiquer son fonctionnement émotionnel, sa sensibilité et évaluer son exposition aux risques de souffrance
- Décrypter les comportements relationnels difficiles (personnalités) et connaître les postures adaptées
- Développer son estime de soi et son aisance relationnelle
- Agir pour un épanouissement professionnel et personnel

2 JOURS EN PRÉSENTIEL

PRÉREQUIS :

Être en souffrance professionnelle, être stressé à son travail, considérer travailler dans un environnement de travail générateur de stress : risque relationnel, insécurité, flux et/ou complexité du travail, relations tendues voire conflictuelles, injonctions dissonantes avec ses valeurs...
Avoir la capacité de prendre du recul et d'accueillir de nouvelles façons de voir.
Être volontaire pour suivre cette formation

PROGRAMME

Comprendre la notion de stress (individuel)

- Les mécanismes émotionnels : psychiques et physiques
- Les phénomènes de souffrances professionnelles
- La santé au travail et les sources de stress

Diagnostiquer son exposition aux risques psychosociaux (risques exogènes)

- La différence entre stress personnel et risque psychosocial
- Le droit du travail en matière de risques psychosociaux et de santé au travail
- Les types de risques psychosociaux (sources, gravité et interdépendances)

Comprendre des causes des fonctionnements relationnels perturbants, toxiques

- Les typologies de modes de communication et leurs scénarios de stress
- Les personnalités aux comportements difficiles voire toxiques
- Les stratégies comportementales faces à des comportements difficiles ou déviants

Connaissance de soi : sa sensibilité aux risques de souffrance au travail (risques intrinsèques)

- Les inducteurs des émotions : valeurs, aspirations, croyances, présupposés...
- Les comportements de frustration, de souffrance : décompensation, violence, fuite...
- Les scénarios de victime - bourreau et sauveur, les stratégies de protection

Agir pour développer son épanouissement professionnel personnel

- La réalisation professionnelle et l'estime de soi
- L'harmonie cognitive (et la dissonance cognitive)
- La métacommunication
- Les fondamentaux d'un pilotage de sa réalisation professionnelle

Pratiquer quelques règles d'hygiène psychique personnelle

- La relaxation, la méditation (sensibilisation)
- L'organisation du temps de travail

Développer son aisance et son habileté relationnelles

- Le modèle de communication Process Com : canaux et scénarios de stress
- L'assertivité, l'humour et la distanciation

Réinvestir le bien-être et le plaisir au travail

- La convivialité, le capital réseau
- Les réponses aux besoins fondamentaux

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATIVE

À partir d'une écoute et d'une analyse des situations vécues au travail, cette formation vous amène à identifier les sources de stress, comprendre votre fonctionnement et identifier des solutions à mettre en œuvre par l'alternance d'apports théoriques, de projection de films et d'interviews, et de mises en situation à partir de cas réels. L'implication des stagiaires et la mise en avant de la diversité de leur point de vue est recherchée, lors d'échanges de pratique.

L'évaluation des acquis est obtenue à partir de la présentation par le participant du diagnostic des causes de son stress et des actions qu'il prévoit de mettre en œuvre, grâce à ses apprentissages. L'évaluation est formative et réalisée par le groupe des stagiaires et par le formateur.