

Santé au travail - Efficacité professionnelle

Prendre soin - Donner du sens - Créer du lien

LES SOFT-SKILLS : Bien en soi, bien avec les autres, bien dans son travail, bien dans sa vie !

- ◆ **Atelier 1 : Connaissance de soi et identité sociale**
De l'enfance à l'âge adulte, la construction de l'identité et le développement de la personne
- ◆ **Atelier 2 : Confiance en soi, estime de soi**
L'affirmation de soi et l'auto-compassion
- ◆ **Atelier 3 : Bien-être au travail : être positif et heureux**
Bonheur, optimisme, confiance, épanouissement personnel et professionnel
- ◆ **Atelier 4 : Gestion des émotions**
La régulation des émotions, l'émotivité, la sensibilité
- ◆ **Atelier 5 : Techniques de relaxation : sophrologie et méditation**
Entraînement aux techniques de détente, sophrologie, méditation, visualisation
- ◆ **Atelier 6 : Stress et travail**
L'adaptation au changement, la résilience
- ◆ **Atelier 7 : La communication bienveillante**
L'aisance relationnelle, les relations constructives
- ◆ **Atelier 8 : La Communication Non Violente CNV**
Les 4 étapes de la CNV Observations, Emotions, Besoins, Demande
- ◆ **Atelier 9 : Ecoute et relation d'aide**
Ecoute active et empathie
- ◆ **Atelier 10 : Gestion des conflits et médiation**
La résolution positive des conflits
- ◆ **Atelier 11 : Cohésion d'équipe**
Leadership et dynamique de groupe
- ◆ **Atelier 12 : Résolution de problème en groupe**
L'entraînement à la méthode GEASP : Groupe d'entraînement à l'analyse des situations-problèmes
- ◆ **Atelier 13 : L'épuisement professionnel et le burn-out**
Pour ne pas perdre sa vie à la gagner
- ◆ **Atelier 14 : Attention et concentration**
Moins de dispersion pour plus d'efficience
- ◆ **Atelier 15 : Fatigue et mal de dos**
Bonnes postures pour être plus en forme
- ◆ **Atelier 16 : La pause méridienne relaxante : sophrologie et méditation**
Un temps pour soi pour se recharger d'énergie (à la carte)
- ◆ **Atelier 17 : Groupe de paroles, espace d'expression : l'anti burn-out**
Motivation, sens et réussite

2 intervenants *passionnés et engagés* :

Martine EJARQUE, diplômée en Psychologie sociale et du travail, Sophrologue, Praticien Mindfulness MBCT

Christian FEDOU, Ergonome et Infirmier, PRAP, Psycho-pédagogie du mouvement et de la perception

Solides références dans l'accompagnement des groupes et des personnes, dans le champ socio-éducatif avec une approche bienveillante, progressive, interactive, une pédagogie expérientielle et transposable.

Modalités pédagogiques : Présentiel et/ou distanciel - Format modulable, demi- journée, journée pleine

17 Ateliers séquentiels SOFT SKILLS *Durée : 3 heures par atelier pour initiation et perfectionnement à la demande*

Atelier 1 : CONNAISSANCE DE SOI ET IDENTITE SOCIALE

Comprendre ce qui nous définit, permet de devenir adulte et d'avancer dans la vie. Cet atelier introductif offre une réflexion et des points d'appui pour créer une vie pleine de sens, pleine de valeurs, pour vivre nos rêves avec ce que nous sommes, ce que nous savons de nous et de ce que nous aimerions être pour combler nos aspirations personnelles et professionnelles. Mieux se connaître est un atout précieux pour s'orienter dans la vie.

Objectifs :

- Acquérir un socle de connaissances sur le développement de l'identité personnelle et la construction de soi
- Comprendre l'importance des besoins affectifs et l'enjeu pour un bon équilibre de croissance
- Apprécier les capacités de résilience chez l'enfant et l'adulte ainsi que les démarches restauratrices potentielles selon le rôle des participants et les publics visés

Contenu :

- Notions et concepts sur l'identité
- Les âges de la vie
- La conscience de soi et le rapport à autrui
- La hiérarchie des besoins et des valeurs existentielles
- Fondements de la personnalité : attachement, séparation, différenciation
- Les stades de ce développement au plan physique, moteur et cognitif
- Le développement psychoaffectif et ses troubles
- Les liens parentaux
- Les relations sociales
- La crise de l'adolescence (conduite à risque, addictologie)
- La crise d'identité, la résilience et le changement réussi

Atelier 2 : CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, AUTO-COMPASSION

La confiance ... se faire confiance, donner confiance, faire confiance. La confiance en soi est un atout de chaque instant car elle procure plus de bienveillance, de lucidité par rapport à soi et aux autres. Elle invite à s'accepter et à se dépasser. Comment la cultiver, la retrouver quand elle s'effrite, la transmettre ? Comment gérer le bal des egos ?

Objectifs :

- Développer un regard positif sur soi
- Comprendre et dépasser ses peurs (timidité, peur des autres, manque de confiance en soi)
- Mieux se connaître et se faire reconnaître, se mettre en valeur

Contenu :

- Clarification des notions d'estime de soi, de confiance en soi
- La connaissance et le respect de soi
- L'image de soi, l'image donnée, l'image perçue
- Les forces de caractère, l'affirmation de soi
- L'auto-compassion et la résilience

Atelier 3 : BIEN ETRE AU TRAVAIL : ETRE POSITIF ET HEUREUX

Savons-nous être heureux ? Les études sur le bonheur montrent que « Etre heureux » est l'aspiration prioritaire, très loin devant trouver le sens de la vie, devenir riche ou encore s'assurer le paradis. La psychologie positive ou la science du bonheur livre des clés et des outils pour apprendre à être heureux. Mieux profiter de l'instant présent, adopter des rituels qui changent la vie... Et si le bonheur dépendait de nous ?

Objectifs :

- Déceler les clés d'un équilibre de vie et de ressourcement
- Identifier les activités qui favorisent le bien-être
- Agir en accord avec ses valeurs et aspirations pour faire des choix qui nourrissent la joie de vivre

Contenu :

- L'apport des neuro-sciences
- Le bonheur authentique : l'équation du bonheur, l'expérience optimale, l'état de flow
- La positivité dans les idées de soi, des autres
- Les sources de satisfaction individuelles et collectives : nourrir les besoins sensoriels, installer des états de bien-être
- Pause contemplative : Gratitude, bienveillance, joie, méditation pour s'ouvrir à la beauté

Atelier 4 : GESTION DES EMOTIONS

Les émotions font partie de la vie. Elles tiennent une place prépondérante dans la relation avec les autres. Les émotions mal gérées épuisent l'organisme. Savoir les accueillir et les gérer contribue à préserver notre liberté d'action et notre intégrité. Cela requiert d'avoir conscience des ressentis, d'écouter ses besoins, et cette compétence se prolonge dans l'écoute des autres. Comment apprivoiser ses émotions et accueillir celles des autres avec sérénité ?

Objectifs :

- Reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions, et composer avec celles des autres
- Prendre du recul et apprivoiser ses émotions
- Développer la présence et la bienveillance vis-à-vis de soi et d'autrui
- Comprendre comment nos émotions et sentiments influencent sans cesse nos pensées et ce que l'on ressent de positif ou négatif tout au long d'une journée

Contenu :

- Définition et manifestations des émotions
- Famille d'émotions : le langage des émotions
- Le rôle des émotions et l'influence dans l'humeur et les comportements
- L'écoute des besoins et des ressentis
- L'attitude positive face aux critiques et la répartie
- La régulation des émotions par les pratiques de détente (approche psycho-corporelle)

Atelier 5 : TECHNIQUES DE RELAXATION : SOPHROLOGIE ET MEDITATION

L'entraînement aux pratiques de relaxation constitue un point d'entrée original pour commencer à faire rentrer ce rituel de détente dans sa vie quotidienne, notamment chez les personnes qui disent manquer de temps. Pratiquer la sophrologie et la méditation en groupe est la solution pour ne pas rester seul.e face à ses problèmes, seul.e avec ses peurs et crée une dynamique positive d'action « à ne rien faire » ... en surface. Il est urgent de ré-introduire ces pratiques traditionnelles pour un meilleur rapport à soi, aux autres et à la vie.

Objectifs :

- Apprendre à se détendre
- Se familiariser avec les pratiques de relaxation : éveiller la conscience corporelle, se relier à ses ressentis, calmer le mental, apaiser les tensions, stimuler ses capacités de concentration et d'attention
- Développer plus d'harmonie et de chaleur humaine

Contenu :

- Plusieurs pratiques brèves de relaxation sont proposées au cours de la séance. Il n'y a pas de théorie abordée, juste une brève introduction pour se préparer à la séance. Un temps d'échange libre et volontaire est proposé entre chaque pratique.

Les activités de relaxation se pratiquent assis sur une chaise ou debout, en tenue de ville et s'appuient sur des pratiques basées sur la respiration, des mouvements lents, des visualisations en référence aux techniques de sophrologie, méditation, gymnastique sensorielle.

Atelier 6 : STRESS ET TRAVAIL

Le stress, on l'oublie souvent, est une énergie. Un sommeil perturbé, des maux de dos, un manque de confiance, ...ces situations créent de l'inconfort qui n'est pas sans conséquence sur notre qualité de vie. S'il est impossible d'échapper totalement au stress, nous pouvons utiliser son potentiel d'énergie comme un ressort. Comment agir au quotidien pour entretenir sa vitalité et une qualité de vie ?

Objectifs :

- Apprendre à se recharger d'énergie
- Apprendre à se re(centrer), à contrôler ses réactions, évacuer le stress, les pensées négatives
- Développer plus de résilience face aux situations difficiles à gérer
- Gérer le stress grâce aux techniques de respiration

Contenu :

- Approche psychodynamique du travail (travail réel/vécu)
- Le cercle psychosomatique
- Compréhension du stress et de ses propres manifestations
- Les mécanismes du stress
- Stress relationnel et émotionnel
- La régulation du stress par les techniques de détente
- Réflexes anti-stress - Détente Express
- La transformation du stress négatif en énergie positive : accueillir les limites et se mobiliser sur le présent avec les techniques attentionnelles

Atelier 7 : LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

L'art de bien communiquer ou comment cultiver une qualité de relation et des bénéfices partagés ? Bien communiquer c'est s'épanouir ... Communiquer, c'est aller à la rencontre des autres. Nous avons appris le langage mais pas suffisamment à être en relation. Les techniques de communication sont utiles pour améliorer notre relation aux autres et notre qualité de vie. La clé du changement s'ouvre de l'intérieur. Et si l'on commençait par prendre de soi pour mieux se relier aux autres et au monde ?

Objectifs :

- Développer des relations positives au travail et dans sa vie personnelle
- Mieux s'entendre pour mieux communiquer avec les outils de l'analyse transactionnelle
- Savoir s'affirmer, composer avec les personnalités difficiles
- Entretien des liens de qualité (empathie, écoute active, authenticité)

Contenu :

- Evaluation de ses stressseurs relationnels et des modalités d'action
- Les enjeux d'une bonne communication ; savoir créer des relations constructives, vitalisantes.
- Apports-clés pour mieux communiquer en situation sensible
- Les 4 étapes d'une communication féconde et stimulante
- L'intelligence émotionnelle et relationnelle
- Sensibilisation à différentes techniques de communication assertive : écoute active, empathie

Atelier 8 : LA COMMUNICATION NON VIOLENTE CNV

Trop souvent, notre mode de relation est tournée vers la recherche de résultats au détriment de la rencontre avec la personne. S'interroger sur la manière dont nous communiquons requiert un peu d'intériorité et de quête de sens sur l'intérêt d'entretenir des relations pacifiées avec les autres mais aussi avec soi-même. La CNV est une technique de communication bienveillante et accessible à tous.

Objectifs :

- Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble avec la communication non-violente
- Communiquer positivement, sans rapport de force, se dire les choses pour éviter le conflit
- Renforcer les compétences comportementales et relationnelles

Contenu :

- Présentation de la CNV : les 4 étapes d'une communication bienveillante et fructueuse
- Evaluation des attitudes et comportements : répondre à ses besoins, nommer les émotions
- Apports-clés pour établir des communications en mode «CNV» : gagner en authenticité, s'ouvrir aux autres, exprimer ses besoins et demandes, exprimer un refus, accueillir un Non
- Réflexions et partages entre participants sur les ressources, limites, réactions et stratégies
- S'entraîner à formuler et entendre les besoins cachés derrière les émotions

Atelier 9 : ECOUTE ET RELATION D'AIDE (préventeurs, tuteurs, services RH)

Les bienveillants constituent de nouvelles ressources au sein des organisations de travail, complexes, parfois bousculantes dans la vie des hommes et des femmes. Leur rôle est d'apporter une écoute soutenante face aux difficultés que chacun.e peut traverser à un moment sensible de son parcours de vie professionnelle et aider la personne à être résiliente.

Objectifs :

- Former des personnes-ressources à l'écoute des situations de travail avec neutralité et bienveillance
- Développer des attitudes qui favorisent un accompagnement respectueux de la personne et l'amène à se prendre en charge.
- Apporter le soutien dans un moment sensible

Contenu :

- L'écoute et la relation d'aide
- Définition de l'espace de la rencontre : instauration du rapport de confiance
- Conduite d'un entretien : accueil et réception de la demande, analyse de la situation problème, recensement des propositions de solutions
- Eléments de communication verbale et non verbale : boucle de la communication, feed-back ...
- Outils verbaux et non verbaux : reformulation, questionnement ouvert, fermé, synchronisation...
- L'empathie, la bonne distance, la résilience

Atelier 10 : GESTION DES CONFLITS ET MEDIATION

Le conflit fait partie de la vie. Il n'est ni bon ni mauvais. Un très grand nombre de sources de stress repose sur les interactions entre personnes et les émotions pénibles qui en découlent. Faire du conflit une réelle opportunité de progrès individuel et collectif, c'est possible en développant la compréhension des mécanismes actifs et en apprenant à pacifier les relations.

Objectifs :

- Comprendre les phénomènes de tensions interpersonnelles au sein des groupes et savoir les déminer
- Identifier les différentes manières de faire face à l'agressivité et aux violences potentielles
- S'affirmer dans le respect de soi et de l'autre, afin de mieux s'entendre

Contenu :

- Panorama des sources du conflit et des répercussions sur les personnes et l'environnement
- Repères de communication en situation de conflit
- Les comportements inefficaces : fuite, agressivité, manipulation
- Les phases d'un conflit : prévention, déminage, voies de sortie
- Les jeux psychologiques et le triangle dramatique
- Les modalités d'approche : médiation - compromis
- Le savoir-agir émotionnel pour des relations apaisées gagnant-gagnant

Atelier 11 : COHESION D'EQUIPE

La qualité de vie au travail repose sur un bon esprit d'équipe, la capacité à réguler les tensions entre membres de l'équipe, l'expression du leadership de chacun. Comment cultiver une saine émulation pour créer une intelligence collective, source d'épanouissement et de transformation ?

Objectifs :

- Savoir se positionner et prendre sa place
- Activer une dynamique positive au sein d'un groupe
- Développer des relations stimulantes et coopératives

Contenu :

- La logique relationnelle - Emotions et relations
- La dynamique de groupe - Les types de personnalités dans les groupes
- Les piliers de la confiance : Zone de confort, zone d'effort
- Les stimulus, la motivation, l'engagement, la prise de décision

Atelier 12 : RESOLUTION DE PROBLEME EN GROUPE : Entraînement à la méthode GEASP

La méthode GEASP - Groupe d'Entraînement à l'Analyse de Situations Problèmes vise à créer des coopérations, à engager une réflexion et une imagination collectives dans la résolution collective de problèmes. Elle génère une situation de co-construction, de solidarité associant tous les acteurs du groupe quelle que soit leur situation habituelle au sein de l'organisation. Cette méthode pourra être reconduite par la suite par les participants eux-mêmes au sein de leur unité de travail.

Objectifs :

- Apporter une méthode de résolution de problème et de régulation des conflits et pouvoir la transférer au sein de son milieu professionnel

Contenu :

- Présentation de la démarche et des étapes de la méthode G.E.A.S.P.
- Entraînement et mise en perspective de la méthode en lien avec la réalité de terrain des participants

Atelier 13 : PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET LE BURN-OUT

On sait combien l'épanouissement au travail et dans la vie est essentiel à chacun. Pour autant, certaines personnes méconnaissent l'impact sur la santé d'un sur-investissement au travail. Il est urgent d'apporter des clés pour prévenir les conséquences de l'épuisement au travail sur la personne, le collectif, l'organisation, les usagers.

Objectifs :

- Sensibiliser les professionnels aux mesures préventives face à l'usure et l'épuisement professionnel et émotionnel pour eux-mêmes ou leurs équipes
- Apprendre à mieux gérer l'implication au travail
- Savoir se ressourcer ou préserver sa santé mentale, physique et émotionnelle
- Entretenir sa motivation au travail et adapter les changements nécessaires
- Acquérir quelques clés pour un mieux-être au quotidien
- Développer ses forces intérieures face au risque d'usure

Contenu :

- Les enjeux du travail : la centralité de la valeur travail (métier, rôle, carrière)
- Le changement et le stress : les manifestations du mal-être
- Les situations génératrices de souffrance, de démotivation et d'usure : les causes en relation avec l'activité, l'équipe de travail, l'organisation
- Les leviers de la motivation individuelle et collective : système de valeurs et aspirations individuelles
- Les indices de satisfaction au travail : les sources de bien-être au travail
- L'équilibre physique, mental et émotionnel : la connaissance de soi et de sa propre vulnérabilité pour instruire des stratégies personnelles de prévention
- L'adaptation aux changements successifs : donner du sens aux événements
- Le rapport au temps : harmonisation des temps de vie (travail et hors travail), gestion des priorités
- Le ressourcement nécessaire : trouver une sécurité intérieure pour atténuer le mal-être (confiance et auto-compassion)
- La transformation du stress négatif en énergie positive : accueillir les limites et se mobiliser sur le présent avec les techniques attentionnelles

Atelier 14 : ATTENTION ET CONCENTRATION

Dans un contexte inédit de traitement de l'information et de l'accélération de sa diffusion, alors qu'il est nécessaire de jongler avec plusieurs tâches à la fois, l'attention devient une ressource rare et indispensable pour être efficace au travail et dans les apprentissages. La qualité attentionnelle devient un objectif pour maintenir au quotidien un état de bien-être et de confort personnels et professionnels.

Objectifs :

- Favoriser l'attention au travail, éviter la dispersion pour une meilleure efficacité
- Apprendre des outils développant un plus grand confort de concentration, applicables chez soi et au travail

Contenu :

- En théorie :
 - . L'attention, les troubles de la mémoire, les difficultés de concentration, les « voleurs d'attentions » et les pièges du numérique
 - . Les facteurs favorisant la vitesse, le geste automatique, la distraction, le stress, et comment s'en protéger ?
- En pratique :
 - . Perception du corps comme support au développement de l'attention
 - . Découverte de son propre fonctionnement
 - . Lien entre déficit attentionnel et tensions physiques et psychiques
 - . 5 outils pratiques pour développer son attention avec la technique du « R.A.P.E.L. » comme Relâchement, Attention, Perception, Ecoute, Lenteur.
 - . Sensibilisation à l'autonomie pour une pratique personnelle

Atelier 15 : FATIGUE ET MAL DE DOS

Quel que soit le poste exercé par un professionnel, la posture adoptée doit être correcte. Dans le cas d'une mauvaise position prolongée, le corps réagit par des douleurs et développe des troubles musculosquelettiques. Il est important d'apprendre à adopter des postures adaptées à chacun pour ne pas nuire à son confort, à son bien-être et à son efficacité.

Objectifs :

- Repérer dans son activité les points critiques de mise en tension du corps et de fatigabilité
- Apprendre les gestes et postures favorisant un plus grand confort et permettant une économie d'effort
- Sensibiliser à l'environnement du poste de travail

Contenu :

- Notions d'anatomie, de physiologie et de sécurité physique
- Analyse des postures et des gestes propres aux activités et apport d'actions correctives
- Etude des mouvements du corps pour une meilleure répartition des charges sur les articulations et une sollicitation équilibrée des groupes musculaires
- Apprentissage d'une gymnastique préventive codifiée dans une visée d'étirement et d'échauffement musculaire, et propositions pratiques pour une application dans la limite et le respect des contraintes professionnelles

Atelier 16 : LA PAUSE MERIDIENNE RELAXANTE, Sophrologie & Méditation (hebdomadaire et à la carte)

Contexte de l'action

Ce programme répond à une problématique très actuelle : la gestion du stress, le développement de l'intelligence émotionnelle, l'amélioration des relations interpersonnelles et l'épanouissement par le mieux-être. Il est proposé en distanciel et s'interpose aisément dans l'activité quotidienne sur le temps de pause midi-2.

Pour qui ?

Toute personne désireuse de renforcer sa dimension humaine dans le champ personnel et professionnel.

Pré-requis :

- . Adhésion à une démarche collaborative de co-développement
- . Equipement informatique obligatoire pour les actions en distanciel : ordinateur, caméra, micro

Objectifs des ateliers

- Acquérir des techniques de détente et les mettre en pratique dans sa vie personnelle et professionnelle
- Apprendre à se détendre, libérer les tensions, installer le calme mental
- Optimiser ses capacités attentionnelles et de concentration
- Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle

Bénéfices de la démarche pour les participants

- ◆ Etre en capacité de mieux gérer les contraintes de charge physique, mentale, émotionnelle liées au travail et en télétravail
- ◆ Développer sa confiance, son optimisme et sa capacité à mieux coopérer
- ◆ Prendre conscience de ses capacités à être serein (au travail ou chez soi) au quotidien
- ◆ Favoriser la prise de recul par rapport aux préoccupations
- ◆ Retrouver un sommeil de qualité
- ◆ Améliorer sa qualité de vie

Programme et contenus abordés

- Les mécanismes du stress
- La régulation des émotions
- L'attention et la concentration
- La gestion de son temps
- La confiance et l'estime de soi
- La communication bienveillance
- L'optimisme

Méthodes pédagogiques

- Entraînement aux réflexes de détente face à des situations stressantes (distanciation, retour techniques de « lâcher-prise », visualisation positive)
- Diversité des techniques proposées avec des pratiques courtes favorisant le maintien de l'attention, l'intérêt et la progression dans les apprentissages (sophrologie, méditation, neuro-sciences)
- Partages et conseils de bien-être

Modalités pédagogiques

Durée : 7 séances de 2 heures (fréquence hebdomadaire ou bi-mensuelle) sur une période de 2 ou 3 mois.

- ✓ 100 % en distanciel
- ✓ Enregistrements audio + Livret fourni reprenant les thèmes abordés (théorie, conseils pratiques)
- ✓ Entrée/Sortie permanente
- ✓ Effectif illimité (un petit groupe régulier obtiendra une réponse qualitative plus forte)
- ✓ Possibilité de suivre la première heure uniquement de l'atelier ou les 2 heures selon disponibilité
- ✓ Sur le temps de pause entre midi et 2, le temps de la pratique est de 12h 15 à 12h 45 puis de 13h 15 à 13h 45
- ✓ L'outil est fourni par le commanditaire (Zoom ou Team)

Déroulement d'un atelier

La séquence de l'atelier est construite de telle sorte que les participants puissent en fonction de leur disponibilité suivre la totalité ou seulement la 1ère heure de l'atelier.

- Un temps d'accueil de 15 minutes : recueil des attentes et intention, météo intérieure, retour d'expériences entre les séquences
- Proposition d'un thème par atelier : confiance en soi, gestion du temps, concentration, régulation des émotions, qualité relationnelle...)
- Entraînement pratico-pratiques avec des techniques de détente différenciées et progressives de relaxation, en posture assise ou debout : relâchements des tensions physiques et mentales avec la respiration ; mouvements et étirements doux associés, sophrologie, méditation, visualisations guidées.
- Partages libres sur les ressentis après les séquences d'entraînement
- Apports et conseils pratiques sur le thème de la séquence

Témoignages de participants

Bonjour M., Je fais suite aux séances de gestion des émotions et du stress par la sophrologie qui se sont malheureusement terminées. Je tenais à vous remercier et vous dire que cela m'a fait énormément de bien. Mes crises d'angoisse ont considérablement diminué, je continue à faire tous les jours les exercices appris durant les séances et ça marche plutôt bien pour moi.

Atelier 17 : GROUPE DE PAROLES : L'anti burn-out

La proposition de groupe de paroles s'inscrit dans une dynamique de changement permettant une meilleure compréhension des fonctionnements propres à chaque personne et une meilleure adaptation aux situations. Un groupe de parole mobilise la capacité à franchir les obstacles, mais aussi à accepter ce que l'on ne peut pas toujours tout changer, sans pour autant culpabiliser.

Objectifs :

- Renforcer le sentiment d'appartenance et la prise de distance nécessaire pour appréhender la complexité des situations de travail en favorisant la mise en débat au sein des structures
- Mutualiser les expériences professionnelles, individuelles et inter-individuelles
- Mettre en avant les ressources du collectif et de l'organisation

Contenu :

- Proposition d'un espace d'expression dans un cadre confiant
- Présentations dirigées de situations problématiques
- Identification des résonances personnelles
- Analyse des situations pour les mettre au service du processus

RAISON D'ÊTRE DES ATELIERS

Santé au travail - Efficacité professionnelle

Prendre soin - Donner du sens - Créer du lien

DEVELOPPER LES SOFT-SKILLS*, vecteur de bien-être au travail *(soft skills : Compétences Psycho-Sociales CPS)

Bien en soi, bien avec les autres, bien dans son travail, bien dans sa vie !

Contexte de l'action

L'aspiration à une meilleure qualité de vie est légitime dans un monde changeant où la recherche d'un épanouissement personnel et professionnel n'a de cesse d'être bousculée par la pression du temps et parfois des exigences que chacun se fixe. Soif de vitalité, en quête de projets inspirants pour se sentir vivant, besoin d'équité et d'altruisme, envie de quiétude ... Comment trouver les ressources en soi pour contribuer à un monde plus harmonieux, plus paisible, plus solidaire, plus bienveillant ?

Ainsi, les soft-skills - compétences psycho-sociales (CPS) - sont-elles amenées à devenir centrales dans le monde du travail. Il est devenu nécessaire de savoir mobiliser des capacités non seulement techniques mais aussi humaines. Les compétences comportementales et relationnelles apportent cette valeur ajoutée aux collaborateurs et deviennent un élément de différenciation au travail, d'engagement et de performance.

Pour qui ?

Toute personne désireuse de renforcer sa dimension humaine dans le champ personnel et professionnel

Pré-requis :

- . Adhésion à une démarche collaborative de co-développement
- . Equipement informatique obligatoire pour les actions en distanciel : ordinateur, caméra, micro

Objectifs de formation

Objectifs majeurs :

- Permettre aux personnes de développer des aptitudes relationnelles et comportementales bénéfiques pour leur santé et leur bien-être
- Gagner en efficacité et productivité au quotidien

Objectifs spécifiques :

- Développer des connaissances et expérimenter de nouvelles pratiques dans sa relation à soi et aux autres, pour gagner en compétences de savoir-être, en adaptabilité et en cohésion entre membres d'un groupe
- Agir au quotidien en corrigeant ses comportements à l'aide d'outils simples et rapides à mettre en place
- Créer une émulation collective pour amorcer le changement en douceur

Bénéfices de la démarche pour les participants

- ◆ Renforcer son impact personnel
- ◆ Améliorer sa qualité de vie
- ◆ Permettre à son entourage de bénéficier de l'amélioration des compétences comportementales et relationnelles

Dispositif de formation, 100 % distanciel ou présentiel

2 formules : *En distanciel ou présentiel*

Dispositif structuré en plusieurs étapes :

- ✓ Ateliers séquentiels à la carte
- ✓ Démarche de co-développement
- ✓ Accompagnement individualisé à la demande
- ✓ Suivi à 40 jours pour validation du processus

Modalités pédagogiques

- Des modules pratico-pratiques, indépendants et complémentaires, conçus pour faciliter la participation du plus grand nombre.
- Apports théoriques avec diaporama
- Alternance de situations pédagogiques adaptées aux profils et en réponse aux besoins des participants : auto-diagnostic, mises en situation, exercices variés et progressifs
- Des techniques simples et des conseils favorisant les apprentissages et les découvertes
- Partages en grand groupe et sous-groupes pour des regards croisés
- Bilan et mise en perspective en milieu ordinaire et au travail
- Evaluation à chaud pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs et suivi à 40 jours pour mesurer les retombées au quotidien
- Cahier pédagogique remis à chaque participant afin de prolonger l'intégration des apports dans le temps

Intérêts majeurs de démarche

17 Ateliers « à la carte » associant un esprit de co-développement afin de faciliter les apprentissages et soutenir les participants entre eux.

Dispositifs éprouvés :

- ✓ Cadre protecteur de la démarche proposée : attitudes non jugeantes et déculpabilisantes
- ✓ Outils variés facilitant l'implication et l'aisance personnelle des participants pour un meilleur ancrage

Les Intervenants

Christian FEDOU

Sa formation : Master II en pédagogie de la perception (sciences de l'éducation), Ergonome, Infirmier DE, Préventeur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

Son parcours : Il intervient régulièrement pour des missions de conseil, d'accompagnement et de formations dans des services de la Fonction Publique (Etat et Territoriale) ainsi que dans des structures des secteurs privés (secteur sanitaire et social, services à la personne, et industries, Cfppa) pour des problématiques liées à la santé au travail qu'elles soient de natures individuelles, collectives ou organisationnelles. Il bénéficie d'une longue expérience ce qui lui permet d'aborder les sujets avec deux regards croisés : celui de l'ergonomie des situations de travail et celui de la physiologie du corps humain.

Sa pratique de terrain lui permet d'être un interlocuteur privilégié des différentes instances décisionnaires de l'entreprise. Son parcours professionnel favorise la convergence de quatre expériences :

- celle de l'infirmier éducateur en santé, attentif à sa promotion
- celle du spécialiste du geste qu'il soit technique ou physiologique, avec une expérience de plusieurs années auprès des personnes en situation de handicap et des personnes en structures hospitalières
- celle de l'ergonome analysant la situation de travail pour une meilleure efficacité et un confort optimal
- celle du pédagogue attentif à l'intégration des acquisitions pour un bénéfice pérenne

Ses qualités : Passionné par la dimension de la santé au travail, déterminé dans la recherche de solutions d'améliorations et de confort pour chacun, attentif et à l'écoute par une pédagogie bienveillante.

Ses références dans le champ Educatif et enseignement

Enfance, adolescence & Handicap

Etablissement d'éducation et de santé (Ramonville Saint-Agne)

Défi Expédition Himalaya

Prévenir les troubles musculosquelettiques

Personnels du Rectorat de Limoges

Gestes et postures

Centre de formation professionnelle aux professions agricoles CFPPA Ariège

Consultations individuelles en thérapie manuelle et corporelle

Martine EJARQUE

Sa formation : DESS Psychologie sociale et du travail, Sophrologue caycéenne, Praticien Mindfulness MBCT

Son parcours : Plus de 20 ans d'exercice en Libéral, dans le conseil et la formation en Santé au Travail, le Développement Personnel et en accompagnement à la Mobilité Professionnelle. Elle possède une bonne connaissance du terrain et des ressources humaines de différents environnements de travail. Sa démarche vise à mettre en œuvre des solutions - partagées et concrètes - qui répondent aux enjeux économiques et sociaux des acteurs et des structures où elle intervient. Formée de manière continue à différentes approches psycho-pédagogiques et corporelles, elle anime régulièrement des sessions de formations sur le thème des risques psychosociaux, de la gestion du stress, de la communication au sein des équipes, de l'épuisement professionnel et des techniques de relaxation. Elle propose dans sa boîte à outils de formateur des clés issues de l'analyse transactionnelle, de la communication Non Violente, du Mindfulness, du co-développement. Elle intervient auprès des professionnels Cadres et non-Cadres des structures privées, publiques et associatives de différents secteurs d'activités (sanitaire, médico-social, tertiaire, industrie) pour des conférences, formations et ateliers en présentiel et en distanciel.

Ses qualités : Passionnée et engagée, tournée vers le résultat, guidée par une pratique éthique et bienveillante, elle s'appuie sur les ressources internes, propres à chacun, et collectives pour amorcer les changements souhaités

Ses références Education nationale, Enseignement supérieur

CONFERENCE-FORMATIONS- ATELIERS SANTE AU TRAVAIL

Risques Psychosociaux et crise sanitaire

ESEN, DSDEN, Colloque SNPDEN

ANCP réseaux des conseillers pédagogiques

Ecole Nationale Finances publiques

Université Jean-Jaurès

Formation des membres de la cellule de veille sociale

CHSCT RectoratAmiens

Ecole Nationale Vétérinaire de Toulouse

Accompagnement Personnels en mobilité

Rectorat Amiens

Médiation et gestion des conflits

Cadres Education Nationale, Réseau OCCE

Groupe de paroles Directeurs Ecoles, Ile de France, Champagne-Ardennes

Ateliers sophrologie et méditation

Université Sorbonne, INP Toulouse, Lycée Bellevue Toulouse