

Programme Formation

Retrouver du sens et de l'optimisme au travail

JOUR 1

Introduction et recueil des attentes

- ✦ Présentation des participants et du programme
- ✦ Exercice d'inclusion favorisant les échanges au sein du groupe
- ✦ Questionnaire de positionnement
- ✦ Identification des attentes et des situations professionnelles rencontrées

1. Retrouver du sens et de la motivation dans son travail

Objectifs

- ✦ Identifier ce qui nourrit l'engagement professionnel
- ✦ Revaloriser les réussites et les ressources du quotidien
- ✦ Prendre du recul sur les difficultés rencontrées

Contenus abordés

- ✦ Le sens du travail dans les métiers du soin et de l'accompagnement
- ✦ Les facteurs de motivation et d'engagement professionnel
- ✦ Les ressources individuelles et collectives
- ✦ Les effets du regard porté sur les situations professionnelles

Ateliers et exercices

- ✦ Partage d'expériences positives vécues au travail
- ✦ Réflexion autour des situations qui donnent du sens au métier
- ✦ Identification des ressources et réussites professionnelles
- ✦ Travail sur les valeurs professionnelles et les priorités au quotidien
- ✦ Méthodes d'Intelligence collective : échanges croisés en petits groupes pour faire émerger la richesse collective des expériences du terrain

2. Développer des stratégies d'adaptation face aux difficultés

Objectifs

- ✦ Renforcer sa capacité d'adaptation
- ✦ Identifier les freins et les leviers d'action
- ✦ Développer une posture constructive face aux difficultés

Contenus abordés

- ✦ Les mécanismes du stress et leur impact au travail
- ✦ Les pensées automatiques et leur influence sur les comportements
- ✦ Les leviers favorisant la résilience et l'adaptation
- ✦ L'importance des routines positives dans le quotidien professionnel

Ateliers et exercices

- ✦ Analyse de situations professionnelles difficiles
- ✦ Exercices de prise de recul et de reformulation constructive
- ✦ Identification des pratiques favorisant l'énergie et l'engagement
- ✦ Réflexion autour des habitudes et routines professionnelles utiles

3. Mieux gérer les émotions et préserver son équilibre

Objectifs

- ✦ Identifier les émotions présentes dans les situations professionnelles
- ✦ Mieux comprendre les réactions face à la pression
- ✦ Développer des outils de régulation émotionnelle

Contenus abordés

- ✦ Le rôle des émotions dans les relations professionnelles
- ✦ Les situations génératrices de tension dans le secteur médico-social

- ↳ Les stratégies de gestion émotionnelle
- ↳ Les ressources mobilisables dans les situations de stress

Ateliers et exercices

- ↳ Travail autour des émotions vécues au travail
- ↳ Exercices de prise de recul et d'identification des besoins
- ↳ Partage de pratiques et de stratégies efficaces
- ↳ Mise en situation autour de situations professionnelles complexes

JOUR 2

4. Préserver son énergie et mettre en place des pratiques ressources

Objectifs

- ↳ Identifier les pratiques favorisant l'équilibre professionnel
- ↳ Préserver son énergie dans la durée
- ↳ Développer des réflexes simples de récupération et d'apaisement

Contenus abordés

- ↳ Les effets du stress chronique sur la santé et l'engagement
- ↳ Les pratiques favorisant la récupération et la concentration
- ↳ L'importance des temps de pause et des rituels professionnels
- ↳ Les ressources individuelles mobilisables au quotidien

Ateliers et exercices

- ↳ Exercices de respiration et de recentrage
- ↳ Techniques simples de régulation du stress
- ↳ Réflexion autour des pratiques favorisant le bien-être au travail
- ↳ Identification d'actions concrètes à mettre en place au quotidien

5. Renforcer la qualité des relations et la coopération au sein des équipes

Objectifs

- ↳ Développer une communication constructive
- ↳ Renforcer la coopération entre collègues
- ↳ Favoriser des relations professionnelles de qualité

Contenus abordés

- ↳ Les fondamentaux de l'écoute active et de la communication bienveillante
- ↳ Les besoins relationnels au travail
- ↳ Les leviers favorisant la reconnaissance et la coopération
- ↳ L'impact des relations professionnelles sur la qualité de vie au travail

Ateliers et exercices

- ↳ Exercices d'écoute active et de communication
- ↳ Travail autour de situations relationnelles du quotidien
- ↳ Réflexion autour de la reconnaissance au travail
- ↳ Partage de pratiques favorisant la cohésion d'équipe
- ↳ Jeux de rôle et simulations : mise en pratique de situations relationnelles du quotidien (avec collègues, résidents, familles)
- ↳ Intelligence collective : co-construction par les participants d'engagements concrets à partir de leurs propres expériences

Bilan de la formation

- ↳ Retour sur les acquis de la formation
- ↳ Identification des points clés à transférer dans la pratique professionnelle
- ↳ Élaboration d'un plan d'action individuel - Fiche d'engagement personnel à 30 jours (1 pratique / 1 ressource / 1 collègue)
- ↳ Évaluation des acquis et de la satisfaction