Programme de Formation

Comment prendre soin de soi au travail et prévenir le burn out : réflexes et outils pratiques

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout professionnel en entreprise

Objectifs pédagogiques

Identifier ce qui pourrait me fragiliser dans des situations professionnelles.

Avoir des outils simples pour limiter l'impact de ces situations.

Avoir des outils de mieux-être simples et accessibles à toutes.

Reconnaître les signes précurseurs de différents troubles psychiques.

Savoir à quel moment chercher du soutien et vers qui se tourner.

Description

Être attentif à sa propre bonne santé mentale :

- Travail sur mes représentations : qu'est-ce que la « santé mentale », qu'est-ce qu'une bonne santé mentale (un continuum, la notion de rétablissement)?
- Définir : mal-être-souffrance au travail, qualité de vie au travail, stress, risques psycho-sociaux, épuisement professionnel-burn out, bore out, violence au travail (entre collègues, des personnes extérieures) ...
- Travail en sous-groupes sur ce que je mets en œuvre pour ma santé mentale.

Savoir identifier les signes précurseurs de souffrance au travail - cas pratiques :

- Entre métier idéalisé et réalité.
- Les signes émotionnels : angoisse, irritabilité, apathie, dépréciation de soi-même, tristesse, hyperémotivité.
- Les signes physiques : troubles du sommeil, de la mémoire, alimentaire, mal de dos, fatigue, problèmes digestifs.
- Les signes au niveau de la performance : erreurs, difficultés de concentration, perte de mémoire, ralentissements dans les tâches.
- Les signes sociaux-effets sur la vie professionnelle et privée : isolement, désintérêt, détachement, retard, altération des relations interpersonnelles, augmentation des conflits, absentéisme...
- Les signes comportementaux : consommation, prise de risque, travail excessif.
- Les alertes données par mon entourage professionnel et personnel.

Appréhender et comprendre les différents troubles de santé mentale rencontrés dans le travail :

- Notion de troubles de santé mentale ou troubles psychiques.
- Éléments de connaissance des troubles de santé mentale : Dépression, burn out, troubles anxieux, stress, troubles liés à la consommation d'alcool, de drogue.

Savoir mettre en place des stratégies personnelles pour prévenir ces troubles :

- Au travail :
  - Éviter la surcharge de travail : organisation, délégation, apprendre à dire non, dédramatiser, apprécier sa propre valeur professionnelle.
  - Éviter de procrastiner.
  - L'aménagement de son espace de travail.
  - Les pauses.
  - Éliminer les sources de déconcentration, limiter le café.
  - Les techniques de relaxation, yoga, mindfullness, autohypnose, automassage, étirements.
- L'hygiène de vie : sport, loisirs, alimentation, sommeil, déconnexion, lien à la nature, la vie de famille.
- Faire des choses bienfaisantes uniquement pour soi.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel)