

# ACTIVER SES RESSOURCES POUR PRÉVENIR LA FATIGUE PROFESSIONNELLE

IDENTIFIER LES PROCESSUS DE REGULATION ET TROUVER DES OUTILS CONCRETS POUR SOI ET EN ÉQUIPE

## FORMAT

intra/inter/présentiel ou distanciel

## OBJECTIFS

Être en mesure d'activer ses ressources et de préserver sa santé au travail par la mise en place d'outils concrets et d'actions visant à prévenir la fatigue professionnelle pour soi et en équipe.

À l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- Comprendre les fonctionnements psychologiques et physiologique à l'origine du stress et de la fatigue professionnelle
- Articuler les savoirs (cadres théoriques), savoir être (compétences psychosociales utiles) et savoirs faire (outils concrets)
- Conscientiser les mouvements et croyances limitantes qui freinent l'accès à nos ressources
- Elargir ses processus de régulation du stress et mettre en action de nouvelles ressources
- Acquérir des outils de communication et d'échanges en équipe qui favorisent des liens énergisants

## BÉNÉFICES:

- Identifier les facteurs de stress chronique et prévenir la fatigue professionnelle
- Actionner des stratégies et des processus de régulation adaptés
- Savoir cultiver une attention à soi et à l'autre pour améliorer la qualité de vie au travail

## PUBLIC VISÉ

Dirigeants, managers, salariés, professionnels

## TARIFS

Particuliers: 800 euros HT

Prise en charge: 1200 euros HT

Eligible au financement OPCO

## CONTENU

- **Savoirs:** les fondements théoriques et connaissances utiles
  - Approche adlérienne, logique interne et encouragement
  - Psychologie positive et approche neuro scientifique des forces
  - Définitions des concepts de stress chronique, de fatigue et d'épuisement professionnels
  - Modélisations de processus régulateurs du système nerveux autonome
- **Savoir-être:** les compétences psychosociales utiles à la régulation
  - Autorégulation
  - Encouragement et appréciation pour soi et en équipe
  - Connaissance de soi
  - Intelligence collective
  - Ecoute et attention
- **Savoir-faire:**
  - Repérer les facteurs de stress et savoir identifier ses forces
  - Savoir s'appuyer sur ses sens externes et ses systèmes sensorielles comme outils de régulation (Roue de l'attention de Daniel Siegel, autorégulation, cohérence cardiaque)
  - Accueillir et reconnaître ses émotions pour en réguler l'intensité de façon constructive
  - Développer une réflexion individuelle sur sa pratique et limiter sa charge mentale
  - Approfondir la relation à soi et aux autres (écoute en pleine présence, en résonance, appréciations positives, utilisation des forces)
  - Traiter les contraintes et les difficultés comme des opportunités d'apprentissage.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Documents supports de formation projetés et coconstruits avec les stagiaires, apports théoriques, activités interactives, ateliers, travail en sous-groupes, partage de pratiques

## PRÉREQUIS ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz

## MODALITÉS D'ACCÈS

Sur entretien

## DÉLAI D'ACCÈS

Nos formations sont réalisées sur mesure après l'étude de vos besoins. Nous programmerons les dates en fonction de vos besoins

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

En intra, nos formations sont réalisées chez le client. En cas de situation de handicap, contactez-nous pour identifier les modalités d'adaptation de nos formations.