Le plaisir au travail®

Tout public : 2 jours

OBJECTIFS

- Acquérir des outils de compréhension des phénomènes de plaisir et de souffrance au travail,
- Se sensibiliser aux méthodes de changements contextuels influant sur la qualité de vie professionnelle,
- Identifier les paramètres sur lesquels il est possible d'agir.

PUBLIC
Tout public

INTERVENANTS
Psychiatres et psychologues de la Cellule d'Urgence Médico Psychologique (CUMP).

COÛT
En inter (14h) : 540 € nets par personne,
En intra : sur devis.

VALIDATION
L'attestation de formation est délivrée par Sauv'Gard, à l'issue de la formation.

PROGRAMME PEDAGOGIQUE — 14 HEURES

Module 1 : Le plaisir au travail, mythe ou réalité ?

Les principaux besoins au travail :

- Communiquer et partager,
- Être reconnu, valorisé, respecté,
- Evoluer et grandir,
- Trouver du plaisir, de la variété et du défi,
- Contribuer à l'effort commun
- Être en sécurité.

Les sentiments de frustration :

- Salaires et carrières,
- Les frustrations émotionnelles,
- Le manque de reconnaissance,
- La culture du négatif.

Le coût de la souffrance au travail :

- L'instabilité professionnelle,
- L'épuisement nerveux
- Les accidents du travail,
- La violence.

Mythes et réalités des changements.

Module 2 : Le plaisir au travail, comment y parvenir ?

Prévention et gestion des situations émotionnellement déstabilisantes : comment prendre du recul par rapport à ses pensées négatives ?
Apprendre à identifier les situations sous leurs angles positifs
Comment gérer ses émotions stressantes ?
Identifier des stratégies qui favorisent la motivation et la persévérance
Raisonner différemment : la prise de conscience de notre discours intérieur et sa remise en question
Proposer des outils pratiques pour augmenter la motivation, le plaisir au travail
Propédeutique à la relaxation

Moyens pédagogiques

- **Enseignement théorique** : présentation vidéo,
- **Enseignement pratique** : tout au long de la formation, les participants s'impliqueront en apportant leurs propres expériences, leurs propositions, leurs questionnements.
- **Documentation fournie** : livret de cours reprenant l'ensemble du programme.

Évaluation

Formative continue tout au long de la session.

