# Le plaisir au travail®

## Niveau 2 : management des individus au travail - 3 jours

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de plaisir et souffrance au travail
- Acquérir des outils de management dynamiques et contextuels permettant d'influer sur la qualité de vie professionnel
- S'inscrire en tant que cadre dans une démarche collective d'amélioration du bien-être au travail

### PUBLIC
Tout public.

### INTERVENANTS
Psychiatres et psychologues

### COÛT
En inter (21h) : 810 € 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 — 21 HEURES

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

Les principaux besoins au travail
- Communiquer et partager
- Être reconnu(e), valorisé, respecté
- Évoluer et progresser
- Trouver du plaisir, de la variété et de la motivation au travail contribuer à l'effort commun confort de travail

Les sentiments de frustration
- Salaires et carrières
- La culture du négatif

Identifier et développer des comportements qui permettent de mettre en évidence les aspects positifs des situations professionnelles afin de conserver la motivation et accroître la satisfaction au travail

Le coût de la souffrance au travail
- Gérer l'absentéisme
- L'instabilité professionnelle
- L'épuisement nerveux
- Les accidents au travail
- La violence
- Les demandes d'indemnisation

Mythes et réalités des changements

Déterminer des actions pour générer et diffuser le plaisir dans l'environnement professionnel

**Module 2 : Le plaisir au travail ou comment y parvenir ?**

Management des individus au travail :
- Les renforcements positifs
- Les critiques efficaces

Comprendre comment le sens donné à l'activité professionnelle est directement relié à la motivation

Comprendre que la motivation joue un rôle fondamental dans la capacité à mobiliser

Prévention et gestion des situations de stress : comment prendre du recul par rapport à ses pensées stressantes ?

Comment gérer ses émotions stressantes ?

Raisonner différemment : la prise de conscience de notre discours intérieur

Raisonner différemment : la remise en question de nos pensées

Proposer des outils pratiques pour augmenter la motivation, le plaisir au travail et aider les autres à les utiliser

Technique de relaxation : La sophrologie

### 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,s
- **Documentation fournie** : livret de cours reprenant l'ensemble du programme.

### Évaluation
Formative tout au long de la session.