

Module n°4 : Module 4 : Prendre soin de soi et du collectif

Contexte

Conçu pour renforcer les compétences interpersonnelles et la gestion du bien-être au travail, ce module appuyé sur des études de cas et des exercices pratiques, des jeux de rôle et des discussions en groupe, les participants apprendront à mieux gérer leur temps, à améliorer la qualité de vie au travail, à soutenir les collègues en difficulté, et à résoudre efficacement les conflits. L'objectif est de développer une approche holistique pour prendre soin de soi et du collectif, essentielle pour un environnement de travail sain et productif.

Objectifs

- Gérer son temps, ses compétences relationnelles, ses relations à l'équipe ; ● S'inscrire dans la politique QVCT de son établissement, contribuer à l'évolution de l'organisation à l'échelle de son équipe ; ● Repérer et soutenir un collaborateur en difficulté, prévenir les risques psychosociaux, professionnels et de l'épuisement professionnel ; ● Prévenir et gérer le conflit.

Renseignements complémentaires

Parcours modulaire composé d'un module 1 de positionnement e-learning et de 4 modules de formation suivant:

- Module 2 : Appréhender l'évolution de l'environnement hospitalier (7h dont 3.5 heures en e-learning)
- Module 3 : Fédérer, Motiver, Valoriser, Déléguer (7h dont 3.5 heures en e-learning)
- Module 4 : Prendre soin de soi et du collectif (7h dont 3.5 heures en e-learning)
- Module 5 : Accompagner le changement, gérer les projets (7h dont 1h en e-learning)

Programme

1. 3h30 e-learning Suivez à votre rythme des capsules vidéos de cours et d'études de cas pratiques analysés par Jean-Luc Stanislas.

2. 3h30 présentiel

- Introduction à la formation : Présentation du programme et des intervenants, échanges sur les expériences précédentes.
- Gestion du temps et compétences relationnelles : Techniques de planification et d'organisation, développement de l'écoute active et de l'empathie à travers des jeux de rôle.

- Amélioration du QVCT : Exploration des concepts clés de la QVCT, groupes de discussion pour élaborer des propositions d'amélioration.
- Soutien aux collaborateurs en difficulté : Identification des signes de détresse, ateliers sur les techniques de communication de soutien.
- Gestion des conflits : Approches préventives des conflits, exercices de négociation et de médiation pour résoudre les désaccords.

Public

Ensemble des professionnels de la FPH en situation d'encadrement

Exercice

2026

Nature

AFN

Organisé par

Santé Académie et Phosphoria

Durée

7 heures