

Mieux-être au travail : des clés pour réussir

Contexte

*De nombreuses études internationales font apparaître le stress comme le plus fréquent des risques psychosociaux. Anxiété, stress, perte de sens, problèmes pour se concentrer sur ses activités, difficultés à sortir du réactionnel pour entrer dans une communication assertive, démotivation, tels sont quelques-uns des signes qui caractérisent une forme d'usure professionnelle. Cette formation doit permettre à tous les professionnels de développer leurs compétences psycho-sociales, de (re)trouver les ressources à la fois individuelles et collectives pour reconquérir le mieux vivre au travail et redonner du sens à son métier.

Objectifs

- Reconnaître les manifestations et les causes de l'usure au travail : physiques, cognitives, psychiques et leurs effets (immédiats ou différés).
- Distinguer les facteurs qui permettent de limiter le risque d'usure professionnel en agissant sur des leviers d'actions pour améliorer son mieux-être au travail.
- S'approprier les ressources et acquérir les outils pour s'accompagner dans la gestion de ses émotions, la maîtrise de ses ressentis, sa communication « positive » et accompagner les autres.*

Renseignements complémentaires

Contacts : Manon JOUVE (m.jouve@anf.fr) - Geneviève PONS (g.pons@anf.fr)

Programme

JOUR 1 : ANALYSER ET COMPRENDRE POUR AGIR ET RETROUVER UN MIEUX-ETRE

- Comprendre les mécanismes du stress, reconnaître les signes de l'usure, de l'épuisement professionnel et ses effets et impacts sur le corps, sur la santé physique et mentale à court, moyen et long terme.
- Présentation des techniques et des clefs (sophrologie, méditation) Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats.

JOUR 2 : S'APPROPRIER DE NOUVELLES RESSOURCES ET CLEFS PAR LA PRATIQUE -Atelier pratique et études de cas. Initiation sous forme de relaxation minute.

- Techniques dispensées : sieste flash, atelier de réflexologie, séance de méditation de pleine conscience, enregistrement de séances.
- Les 4 émotions, leur rôle et leur fonction pour une communication positive

- Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues et construire son plan d'action et programme de renforcement positif

JOUR 3: CONSTRUIRE UNE STRATEGIE DURABLE POUR UN MIEUX-ETRE AU TRAVAIL -Ateliers pratiques pour renforcer positivement l'appropriation des ressources : séance de relaxation et sophrologie : Gérer positivement ses émotions

- Intégration d'une technique choisie par le stagiaire pour faciliter son appropriation et son utilisation au quotidien.

Public

Tout professionnel exerçant en établissement de la FPH

Exercice

2026

Code de formation

PLU01

Nature

AFR

Organisé par

ATTITUDE

Durée

21 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 30 mars au 31 mars 2026

ANFH Montpellier

Le 4 juin 2026

ANFH Montpellier