

# 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@anfh.fr) - Geneviève PONS (g.pons@anfh.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