

# Mieux être au travail, des clefs pour réussir

## Contexte

---

La première partie de la formation permettra aux participants de comprendre les manifestations et les causes de l'usure professionnelle, ainsi que leurs effets à court et à long terme. Les participants seront également amenés à identifier les facteurs qui permettent de limiter le risque d'usure professionnelle en agissant sur des leviers d'actions spécifiques. La deuxième partie de la formation permettra aux participants d'acquérir les ressources et les outils nécessaires pour gérer leurs émotions, maîtriser leurs ressentis, communiquer de manière positive et accompagner les autres dans cette démarche. Les participants seront également encouragés à réfléchir sur les différentes façons de redonner du sens à leur métier, ce qui contribuera à leur bien-être professionnel.

## Objectifs

---

- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles
- Identifier ses caractères principaux
- Analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis
- Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif
- Evaluer ses ressources individuelles
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail
- Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique

## Renseignements complémentaires

---

3 jours répartis en 2 jours + 1 intersession + 1 jour **Nombre de participants** : 6 à 8 participants

## Programme

---

### JOUR 1 : Comprendre, repérer, agir : les manifestations et les causes de l'usure professionnelle

- Analyse collective et repérage des signes de l'épuisement professionnel
- Identification des facteurs de risque et des leviers d'action Les participants travaillent en petits groupes pour identifier les facteurs de risque et les leviers d'action spécifiques dans leur propre contexte professionnel

**JOUR 2 : Identifier ses caractères principaux (intelligence émotionnelle, leadership, créativité...)** La deuxième partie de la formation permettra aux participants d'acquérir les ressources et les outils nécessaires pour gérer leurs émotions, maîtriser leurs ressentis, communiquer de manière positive et accompagner les autres dans cette démarche. Les participants seront également encouragés à réfléchir sur les différentes façons de redonner

du sens à leur métier, ce qui contribuera à leur bien-être professionnel. Nous permettrons dans un cadre très sécurisant à chacun d'établir sa cartographie émotionnelle Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif Désamorcer un conflit pour éviter une situation de stress

**JOUR 3 : Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle.** Projeter sa contribution au sein d'un collectif sur la base des ressources identifiées, les exprimer avec bienveillance envers soi-même et envers l'autre Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers Contribuer à l'évolution du collectif Utiliser les compétences relationnelles pour développer les compétences collectives

**Public**

**Professionnel non médical**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**AFR 07.26**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**SYNERGIES DCF**

**Durée**

**21 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**