

# Partagez Apprenez Progressez

Plan d'Actions Régionales :  
retrouvez l'ensemble des formations  
disponibles par région sur [anfh.fr](http://anfh.fr)

## Mieux être au travail, des clefs pour réussir



**Du 25 au 27 novembre 2024**



**CGOSH**



Tous professionnels (hors encadrement)



- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles
- Analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail...



**Le 21 octobre 2024**

**Anfh** Guyane

*Inscription auprès de votre établissement*

## « Mieux être au travail, des clefs pour réussir »

Notre proposition de formation est axée sur les leviers d'action qui ont fait leurs preuves dans la prévention de l'usure professionnelle chez les professionnels de santé.

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.

### PUBLIC VISÉ :

Tout professionnel issu d'établissements publics de santé, sociaux et médico-sociaux (hors encadrement)

### ORGANISÉ PAR :

➤ Synergies DCF

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ De 6 à 8 Participants

### DURÉE :

➤ 3 jours  
Répartis en 2 jours + 1 intersession + 1 jour

### PRÉREQUIS :

➤ Aucun

### CONTACT :

➤ SYNERGIES DCF  
02.99.30.19.48

[www.synergiesdcf.fr](http://www.synergiesdcf.fr)  
[info@synergiesdcf.fr](mailto:info@synergiesdcf.fr)

## OBJECTIFS

➤ **Objectif n°1** : Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles

**Objectif n°2** : Identifier ses caractères principaux

**Objectif n°3** : analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis

**Objectif n°4** : Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif

**Objectif n°5** : Evaluer ses ressources individuelles

**Objectif n°6** : Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail

**Objectif n°7** : Evaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

➤ Nos méthodes pédagogiques sont ludiques (prendre du recul, lâcher prise) et expérientielles (partir du vécu, de l'expérience pour ancrer une pratique relationnelle), analytique (retour sur le vécu dans son milieu de travail habituel pour identifier les facteurs de stress, de déstabilisation, de difficultés relationnelles...), avec une dose de transmissif pour permettre l'ancrage théorique et donc l'intégration dans sa pratique

## PROGRAMME

### Proposition de structure :

#### JOUR 1 :

• **Comprendre, repérer, agir : les manifestations et les causes de l'usure professionnelle**

- Analyse collective et repérage des signes de l'épuisement professionnel

#### Atelier pratique

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

**Pour une communication bienveillante et positive :**

- L'observation et la synchronisation.
- La congruence, l'intention positive, la juste attitude.
- L'utilisation de la voix.
- Le choix des mots, la reformulation positive.