

Formation Interentreprises



Date et Horaires 2020

module 1 : 15 sep. de 9h à 12h30
module 2 : 24 sep. de 9h à 12h30
module 3 : 08 oct. de 9h à 12h30
module 4 : 29 oct. de 9h à 12h30
module 5 et 6 : 9 et 10 nov. de 9h à 17h



Durée :

4 jours (28 h)

Partie 1 (14h): Se ressourcer et dépenser moins dans sa Relation à soi et à l'autre
4 modules de 3h30 chacun

Partie 2 (14h) : Dépenser moins dans sa relation au travail,
2 journées de 7 h



Tarifs :

Entreprises : 1600 € nets

Particuliers : 1000 € nets



Nombre de places :

5 pers. mini

8 pers. maxi



Une attestation de fin de formation est délivrée, ainsi qu'un support pédagogique



Lieu et coordonnées :

108, Rue de la Basse Ile
44000 Rezé - Trememoult



Infos & réservation :

www.shems-nantes.com

06 28 78 54 95

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Préserver le capital humain (session pour managers): Apprendre à se ressourcer et à travailler autrement !

N° de déclaration d'activité de formation : 52 4407269 44

Nos formations sont adaptées sur mesure en Intra- Entreprise

Pour qui ?

Tout manager, en situation de travail, qui souhaite **se préserver de la fatigue chronique et du risque d'épuisement**. Particulièrement adaptée à toute personne en situation **de retour à l'emploi après une période d'arrêt**, ou en situation **de transition professionnelle**. Sans prérequis de compétences,

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le participant sera **capable**, en **toute autonomie** de :

- mettre en place de nouvelles habitudes de vie pour préserver l'équilibre et la santé et prévenir les processus d'épuisement.
- mettre en œuvre des pratiques pour diminuer ses dépenses d'énergie au travail et améliorer son efficacité.

Cette formation est en 2 parties : La partie 1 est un prérequis à la partie 2.

Les apprentissages développent des savoirs, savoirs faire et savoirs être selon 2 axes :

1) Axe de la Relation à soi :

- Reconnaître ses besoins vitaux et apprendre à les nourrir de façon plus efficace en respectant ses biorhythmes.
- Identifier ses premiers signes d'alerte d'épuisement
- Adopter les attitudes pour se préserver en mobilisant de nouvelles ressources mentales, émotionnelles et physiques
- Améliorer sa lecture émotionnelle et exprimer ses limites et besoins afin de mieux travailler et coopérer au travail.

2) Axe de la relation à soi vers la relation à l'autre et à l'environnement de travail

- Communiquer pour diminuer les facteurs de risque au travail
- Améliorer sa relation aux autres pour mieux travailler ensemble
- Ajuster son organisation au travail pour ne pas dépasser ses limites.

Référentiel de Compétences (des Aptitudes mentales et individuelles de base et des compétences relationnelles et comportementales)

Pédagogie :

- Temps d'autoévaluation et de bilan
- Une place importante est accordée à l'entraînement des outils corporels et à leur réinvestissement grâce à des mises en situation concrètes et pratiques
- Temps d'échanges entre participants à partir de leurs situations personnelles et apprenantes
- Les apports théoriques complètent les échanges.
- Une « feuille de route » et un plan d'action personnel sont élaborés à la fin de chaque module. Leur évaluation est faite au début du module suivant

Supports pédagogiques :

- Support de formation transmis au stagiaire.

Moyens de suivi et d'évaluation de la formation :

- Évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
- Évaluation des acquis en cours de formation et fin de formation
- Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des stagiaires afin d'apprécier les impacts de la formation

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Préserver le capital humain (session pour managers): Apprendre à se ressourcer et à travailler autrement !

Partie 1

Modules 1 et 2 Identifier les signes et se ressourcer

Module 1

Séquence pédagogique 1

Objectif : Comprendre les enjeux de la prévention santé et qualité de vie pour soi, et le risque d'épuisement des capacités d'adaptation individuelle et collectif des systèmes en transition

Seront abordés entre autres les questions suivantes :

- Qu'est-ce que la santé, une question d'équilibre ?
- Comprendre le processus de l'épuisement : un déficit chronique ?
- Quels impacts cognitifs, physique et émotionnels ?
- Quels impacts sur ma créativité et mes capacités d'innovation ? d'adaptation ?
- Comment reconnaître les premiers signes d'alerte ? la dette de fatigue ? les contextes à risque ?
- Quels sont les leviers d'actions, de prévention ?
- Identifier le rôle du « temps » et les limites qu'elle impose.

Séquence pédagogique 2

Objectif : Identifier pour chacun les axes d'apprentissages

A partir des apports théoriques, chaque participant fera son autodiagnostic sur les points suivants :

- Signes d'alerte dette de fatigue, respiration, sommeil, alimentation, gestion des émotions
- Gestion des temps de récupération et adaptation

Séquence pédagogique 3

Objectif : Mettre en place une stratégie pour « recharger les batteries » adaptée à chacun selon son autoévaluation

- Améliorer sa technique respiratoire, sa capacité à gérer son mental, son sommeil pour mieux se régénérer la nuit
- Adapter son alimentation en fonction de ses besoins énergétiques liés au contexte.

Séquence pédagogique 4

Objectif : Elaborer une feuille de route pour initier un changement de Pratique et s'entraîner durant l'intersession, spécifique à chaque participant.

Module 2

Séquence pédagogique 1

Objectif : Faire un bilan des mises en pratique et identifier les marges de progression.

- Retour sur la mise en pratique lors de l'intersession 1, partage d'expériences en groupe, apports complémentaires selon les besoins de chacun par l'intervenant
- Approfondissement et validation de la "boîte à outils individuelle"

Séquence pédagogique 2

Objectif : Revoir son organisation pour y intégrer les points de vigilance « STOP » et rééquilibrer les temps de vie perso/prof

- Identifier les limites de « temps » à construire pour mieux se préserver
- Identifier au travail les moments où il est nécessaire de mobiliser les techniques acquises pour « recharger les batteries » et mieux gérer les périodes de tensions/surcharge

Séquences pédagogiques 3 et 4

Identiques aux séquences 3 et 4 du module 1

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Préserver le capital humain (session pour managers): Apprendre à se ressourcer et à travailler autrement !

Partie 1

Modules 3 et 4 identifier les signes et dépenser moins

Module 3

Séquence pédagogique 1

Objectif : Faire un bilan des mises en pratique et identifier les marges de progression :

- Identique à la séquence 1 du module 2 (ancrage et approfondissement)

Séquence pédagogique 2 :

Objectif : Apport théoriques pour Identifier les axes où nous dépensons notre énergie et comment faire des « économies » pour être moins fatigué le soir et moins en dette de fatigue :

- Nos différents systèmes d'information et d'alerte : émotions, cognitifs, physique, comportementale...
- La gestion de SOI et de la relation à l'autre plus économique avec les 3 STOP ET les techniques attentionnelles respiratoires

Séquence pédagogique 3 :

Objectif : Mettre en place une méthode pour dépenser moins dans son quotidien

- Fiche autodiagnostic des situations récurrentes « dépenses inutiles » au travail/ en privé
- savoir réutiliser la boîte à outils « Gestion de soi par les 3 STOP » pour dépenser moins dans chacune des situations identifiées

Séquence pédagogique 4

Objectif : Elaborer une feuille de route idem module 1

Module 4

Séquence pédagogique 1

Objectif : Faire un bilan des mises en pratique durant l'intersession 3 et identifier les marges de progression (idem module 3)

Séquence pédagogique 2

Objectif : Evaluation des acquis et approfondissement

- Exercices individuels d'évaluation des acquis corporels de gestion de SOI et techniques d'attention à soi respiratoires et posturaux).
- Questionnaire d'évaluation sur les apports théoriques et pratiques des 4 ateliers

Séquence pédagogique 3

Objectif : Faire un bilan de la formation et établir une synthèse des actions à mettre en place pour continuer à intégrer les acquis de la formation et les pérenniser dans le temps. Evaluer les besoins pour les modules 5 et 6.

Formateur :

Leila Limam est particulièrement attentive à construire avec chacun le parcours de progression qui lui sera le plus favorable en tissant des passerelles et liens avec les ressources dont il dispose, issues de ses précédents apprentissages et acquis.

- Docteur en Médecine Dentaire, Coach professionnel certifié
- Master en Programmation Neuro-Linguistique PNL 2005,
- Formation de formateur au CAFOC (Université de Nantes 2006).
- Formée à la méthode WOOQ de diagnostic collectif des risques psychosociaux liés au travail (Service de Psychologie du Travail et des Entreprises de l'Université de Liège), et à l'Optimisation des Organisations (IDO Europe).
- Formée à l'Analyse Systémique de Palo Alto, à la Process Communication© de Taibi Kahler, à la Communication Non Violente CNV.
- Professeur de Yoga (en cours de validation)

Formation Santé Qualité de Vie au Travail

Préserver le capital humain (session pour managers) : Apprendre à se ressourcer et à travailler autrement !

Partie 2

Modules 5

Séquence pédagogique 1

Objectif : Chaque participant établira un plan d'action pour réduire ou supprimer ses sources de stress au travail à partir d'une méthodologie :

- Comprendre le mécanisme du stress
- Identifier ses sources de stress au travail
- Hiérarchiser ses sources de stress
- Modifier sa perception des situations et revisiter ses croyances pour avoir une juste représentation de la situation
- Mettre en place des actions pour augmenter ses ressources

Séquence pédagogique 2

Objectif : Chaque participant établira un plan d'action pour s'affranchir des pollutions du quotidien à son travail :

- Se fixer des limites claires et les respecter
- Savoir dire non
- Identifier les parasitages et mettre en place des actions pour les supprimer ou les réduire

Séquence pédagogique 3

Objectif : A partir des apports théoriques, chaque participant établira un plan d'action pour mieux gérer son temps de travail et son organisation personnelle :

- Se fixer des objectifs écologiques
- Organiser son travail (matrice d'Eisenhower)
- Organiser son temps avec les lois du « temps »: Murphy, Pareto, Carlson, Laborit, Illich, Parkinson.
- Gérer dynamiquement son temps

Module 6

Séquence pédagogique 1

Objectif : Mieux se connaître pour construire son plan de transformation :

- Manager en cohérence avec ses valeurs ; satisfaire et exprimer ses besoins
- S'affranchir des aspects de sa personnalité qui mobilisent trop d'énergie
- Agir en cohérence de rôle et avec authenticité
- Adopter son style de management en fonction des objectifs recherchés
- S'observer et s'autodiagnostiquer

Séquence pédagogique 2

Objectif : Mettre en place une posture managériale pour favoriser des relations de travail productives :

- Se centrer sur son rôle et ses priorités
- Développer l'écoute active et la proximité
- Construire des contrats « gagnants-gagnants »
- Répondre aux besoins des collaborateurs

Séquence pédagogique 3

Objectif : Construire une équipe efficiente et créer les conditions organisationnelles favorables :

- Donner du sens
- Déléguer et développer l'autonomie
- Motiver efficacement
- Instaurer des modalités pratiques efficaces (gestion des réunions et des emails)

Séquence pédagogique 4

Objectif : Savoir identifier, prévenir et mettre en œuvre des outils pratiques pour prévenir les dysfonctionnements relationnels/

- Identifier les comportements sources de tensions
- Prévenir les jeux relationnels
- Prévenir les conflits

Formateur : Christophe DIDIER

Coach professionnel – Consultant - Formateur

Intervenant en Prévention des Risques Professionnels : gestion du stress, prévention des RPS et du burn-out.

- Master II Coaching professionnel
- Coach professionnel certifié Link Up Coaching Paris
- Formé à l'Analyse Transactionnelle
- Membre de l'association européenne de coaching
- Ingénieur Ecole Nationale Supérieure des Arts & Métiers
- 25 années d'expérience en management (L'Oréal et Tetra Pak)