

PE24H3M.Prévenir l'épuisement : se préserver de la surcharge mentale

Session n°1 (durée 7h) Presentiel

Pré-requis avant la formation

Avoir une adresse mail - répondre à un questionnaire n°1 stopepuisement sur l'application stopepuisement avant le début de la formation (au moins 10 jours avant) - Avoir un ordinateur, tablette ou un smartphone avec accès internet afin de répondre à des quiz et questionnaire en ligne durant la formation- Sans pré-requis de connaissances - Si vous êtes porteur d'un handicap il est nécessaire de vous rapprocher de l'organisme de formation (info@shems-nantes.com)

Objectif : Intégrer les bases de la méthode de prévention du risque d'épuisement

- Apports théoriques : physiologie de la dette de fatigue et du risque d'épuisement, fatigue et gestion des émotions, les 4 étapes d'une démarche préventive, les enjeux de la prévention primaire, -Analyser sa fiche indicateur de risque et acquérir les clefs de décryptage des indicateurs d'alerte à surveiller - identifier les 7 leviers d'action qui impactent la régulation de la dette de fatigue et choisir les axes d'amélioration en fonction des indicateurs -Expérimentation et pratiques psychocorporelles - Construction d'une feuille de route adaptée au contexte de chacun pour mobiliser/activer les 7 leviers « Régénération » durant l'intersession et pouvoir mesurer les effets. - Identifier et lever les freins à la mise en œuvre dans son quotidien de nouvelles habitudes

Session n°2 (3h30) Présentiel et Session 3 (3h30) Distanciel en Visio

Objectif : Réguler sa fatigue et sa charge mentale

- Intégrer les pratiques psychologiques corporelles afin de gérer la charge mentale et faciliter la déconnexion et le repos - Mobiliser sa concentration et faciliter l'efficacité personnelle grâce à des techniques de respirations et des automassages

Objectif : Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles

Développer ses compétences émotionnelles et relationnelles pour mieux gérer la relation à soi et à l'autre et diminuer les dépenses d'énergie en situation de stress
Contenu : - Intelligence émotionnelle et relationnelle : intégrer les bases du S.T.O.P d'observation et identification des mécanismes cognitivo-émotionnels en soi, appropriation des outils de base de la CNV (communication non-violente) - Mise en situation pratique par analyse de situation de stress et de tension afin de discerner les émotions en jeux et les réactions automatiques, réparer les "drivers" de temps, identifier le dialogue interne et différencier Faits et Jugements, - Appliquer les techniques psychocorporelles pour réguler ses émotions et retrouver la capacité à choisir sa réaction et adopter comportement plus "économe en énergie" et faillant une qualité relationnelle - Plan d'action : établir une feuille de route pour mettre en œuvre les outils et mobiliser les acquis dans son quotidien

Objectif : Modifier sa relation au temps et son organisation personnelle

Modifier sa relation au temps et son organisation personnelle pour se préserver de la surcharge mentale - Bilan inter session : Retour sur la « feuille de route » et le vécu de chacun, Identifier les freins à la mise en pratique de la méthode - approfondissement selon les besoins - Pilote automatique et relation au temps : Autodiagnostic par un questionnaire pour découvrir des pilotes automatiques - Analyse du questionnaire de positionnement « gestion du temps et organisation personnelle » - Identifier les comportements à risque, clarifier les priorités et les limites à poser pour se préserver de la surcharge mentale - intégrer les règles de base d'une gestion du temps qui préserve l'équilibre santé.

Session n°4 (3h30) Distanciel en Visio

Objectif : Ancrer les acquis par jeu de rôle et étude de cas

- Pratique psychocorporelle d'introduction pour mobiliser une présence attentive (mise en pratique d'évaluation) - Mise en situation pratique (jeux de rôle/étude de cas) : Gérer une sollicitation imprévue et "urgente" sans augmenter sa "charge mentale" - Savoir dire non à une sollicitation sans générer de la tension et du conflit- face à des sollicitation "toc toc" multiple savoir prioriser et désactiver la "fabrique du sentiment d'urgence" - Construire une demande selon la méthode CNV (communication non-violente) :Utiliser les méthodes en 4 étapes de la CNV pour communiquer ses besoins sans générer de la tension relationnelle.

Session n°5 (3 h 30) Distanciel en Visio

Préserver le capital humain

PE24H3M.Prévenir l'épuisement : se préserver de la surcharge mentale

Pré requis avant la session 5

Avoir répondu au questionnaire N°2 stopepuisement au moins 6 jours avant la session et venir avec la synthèse (format papier ou numérique)

Objectif : Evaluation des acquis et mesure à chaud

- Analyse du comparatif des test 1 et 2 des indicateurs et mesure des bénéfices en lien avec les changement mis en oeuvre et identification des points de vigilance afin de pérenniser les acquis dans le temps - Questionnaire autositionnement de fin de formation - Partage en groupe autobilan de chaque participant : acquis, bénéfices de la formation, bonnes pratiques - Plan d'action / Se projeter pour pérenniser les acquis dans le temps et gagner en autonomie - Mesure à chaud de la satisfaction du participant

Session n°6 (3 h 00) Distenciel en Visio

Pré requis :

Avoir répondu au questionnaire N° 3 stopepuisement + le questionnaire "mesure à trois des bénéfices et acquis dans le temps" au minimum 10 jours avant la session

Objectif : Suivre à froid le maintien dans le temps des compétences acquises

- mesurer dans le temps le maintien des acquis et bénéfices et identifier les points d'améliorations - refaire une "piqûre de rappel" en fonction des besoins