

Shem's, centre de prévention de l'épuisement

17 hameau des Grézillières

44115 Basse Goulaine

Email : formation@shems-nantes.com

Tel : +33607467844



PE21H : Prévenir l'épuisement : Gérer la charge de travail et se préserver de la surcharge mentale

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout collaborateur, en situation de travail, qui souhaite dans une démarche de prévention primaire, impulser une nouvelle dynamique afin de maintenir son équilibre de vie face à une période de tension, faciliter le changement et l'adaptation lors d'une prise de poste ou un retour à l'emploi après une période d'arrêt.

Objectifs :

Se préserver du risque d'épuisement en limitant la charge mentale en période de tension, et garder son équilibre de vie.

A l'issue de la formation, les participant-es seront capables de mettre en œuvre une méthode de prévention en mobilisant de nouveaux comportements au travail qui :

- diminue les risques de surcharge mentale liés au stress et améliore les capacités de régulation de la dette de fatigue
- développe l'intelligence émotionnelle et relationnelle afin de maintenir une qualité de vie au travail
- améliore la gestion du temps et l'organisation de la charge de travail personnelle

Compétences visées :

- Organiser sa charge de travail en respectant les limites physiologiques et les besoins de repos
- Développer sa capacité à réguler sa dette de fatigue en fonction des indicateurs d'alerte et construire une stratégie de régénération physiologique en fonction du besoin
- Maintenir un équilibre de vie professionnelle/ privée compatible avec les enjeux de prévention du risque d'Épuisement
- Développer sa capacité à réguler ses Émotions afin de se préserver de la surcharge mentale face aux situations de stress et de tension
- Communiquer pour poser les limites qui protège individuellement et collectivement

Durée: 21.00 heures (1 journée + 4 demi-journées)

Profils des apprenants

- Profils managers / encadrants

Prérequis

- Sans pré-requis de connaissances
- Pour chaque participant
 - Avoir une adresse mail
 - Répondre à un questionnaire stopepuisement® sur l'application stopepuisement® avant le début de la formation (au moins 10 jours avant)
 - Avoir un tapis de sol (pour les pratiques psycho-corporelles) + un ordinateur, tablette ou un smartphone avec accès internet afin de répondre à des quizz et questionnaires en ligne durant la formation
- La salle doit être équipée du Wifi, d'un paperboard, d'un écran d'affichage ou vidéoprojecteur avec câble HDMI

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap, faites-le nous savoir : cette formation peut être adaptée en amont.

Délai d'accès : 16 semaines

Shem's, centre de prévention de l'épuisement

17 hameau des Grézillières

44115 Basse Goulaine

Email : formation@shems-nantes.com

Tel : +33607467844



Objectifs pédagogiques

- Identifier les signes d'alerte pour soi où les membres de son équipe
- Mettre en place de nouvelles habitudes comportementales pour préserver sa santé, et se régénérer plus facilement et limiter les effets sur stress
- Identifier nos « voleurs de temps » et nos « dépenseurs d'énergie »
- Apprendre des techniques posturales et respiratoires pour « recharger les batteries » au travail /chez soi, gérer ses émotions pour calmer les ruminations du mental et améliorer son sommeil
- Communiquer pour poser les limites qui protègent individuellement et collectivement
- Mettre en place une organisation et une gestion du temps compatible avec les nouveaux enjeux

Contenu de la formation

- **Session n°1 (durée 7h) // Objectif : Intégrer les bases de la méthode de prévention de la fatigue chronique**
 - Intégrer les bases de la méthode de prévention de la fatigue chronique dans son quotidien
 - Reconnaître ses propres signes d'alerte et identifier les 6 catégories à surveiller régulièrement
 - Expérimentation et pratiques psychocorporelles
 - Quizz d'autoévaluation « Autodiagnostic des leviers d'action » pour identifier le mécanisme de l'épuisement et les enjeux de la prévention
- **Session n°2 (3h30) // 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
 - 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 : analyse de situation de stress ou de contraintes et discerner les automatismes émotionnels « pilote automatique », Différencier les faits et les jugements, Appliquer les techniques psychocorporelles pour choisir d'agir différemment et adopter de nouveaux comportements
- **Session n°3 (3h30) // 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 intersession : Retour sur la « feuille de route » et le vécu de chacun, Autoévaluation tableau de bord signes d'alerte / leviers
 - 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.
 - Découverte des outils de la méthode CNV® pour dire non et être entendu, désamorcer une tension relationnelle
- **Session n°4 (3h30) // Objectif : Approfondir et ancrer les acquis de la session 2 et 3**
 - Pratique psychocorporelle d'introduction pour mobiliser une présence attentive (mise en pratique d'évaluation)
 - Mise en situation pratique par jeux de rôle : Savoir dire non afin d'être entendu, gérer les sollicitation "toc toc" sans tension , gérer un mécontentement sans générer un risque de conflit, gérer les imprévus sans augmenter la tension interne
 - Identifier les axes d'amélioration et apport selon les besoins
- **Session n°5 (3 h 30) // Objectif : Evaluation des acquis**
 - **Pré-requis** : avoir répondu au second questionnaire de mesure des indicateurs d'alerte et au questionnaire de positionnement sur le suivi des nouvelles habitudes S.T.O.P. Epuisement
 - Auto -Bilan : Retour de chaque participant sur son vécu durant l'intersession et apport de l'intervenant selon les besoins + Auto-évaluation des effets et bénéfices de la formation
 - Quizz et questionnaire de positionnement pour mesurer les acquis
 - Partage en groupe : acquis, bénéfices de la formation, bonnes pratiques
 - Plan d'action / Se projeter pour pérenniser les acquis dans le temps, gagner en autonomie, et identifier les points à partager avec les parties prenantes du quotidien (équipes...)
 - Mesurer la satisfaction à chaud des participants et partager des axes d'amélioration

Shem's, centre de prévention de l'épuisement | 17 hameau des Grézillières Basse Goulaine 44115 | Numéro SIRET : 49081742600029 |

Numéro de déclaration d'activité : 52440726944 (auprès du préfet de région de : PAYS DE LA LOIRE)

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Shem's, centre de prévention de l'épuisement

17 hameau des Grézillières

44115 Basse Goulaine

Email : formation@shems-nantes.com

Tel : +33607467844



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Consultant Formateur Expérimenté dans la prévention de l'épuisement professionnel.

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 (2005) - 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 1998).
- Formée à l'Analyse Systémique de Palo Alto, à la Process Communication© de Taibi Kahler, à la Communication Non Violente CNV.
- Formation en optimisation des organisations et management du changement (IDO Europe en 1997)
- Professeur de Yoga (formation Institut Français de Yoga, cursus de 4 ans)

Ressources et spécificités pédagogiques

- Contenus pédagogique accessibles via la plateforme digitale (DIGIFORMA) du centre de formation
- Supports pédagogiques papier pour certaines activités présentiels
- Un espace de social learning est créé pour la durée de la formation pour permettre aux participants d'échanger entre eux et avec le formateur si nécessaire.

- La pédagogie, s'appuyant en grande partie sur la dynamique du groupe, crée du lien entre les personnes, et leurs vécus, de façon à ce que chacun soit une ressource pour lui-même et le groupe.
- Ce type d'animation « sur mesure » demande une préparation et une grande disponibilité d'écoute du formateur et nécessite un groupe limité à 8 personnes afin que chaque participant puisse bénéficier d'un temps d'expression et de mise en situation pratique suffisant.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Autoévaluation et bilan : chaque module comprend des temps d'autoévaluation par des quizz et des temps de bilan personnel. Un questionnaire d'auto-positionnement en début et fin de formation est réalisé
- Pratique et entraînement : Elles sont l'occasion d'évaluer l'appropriation des outils et permet de mesurer les acquis lors de mises en situation
- Synthèse et « feuille de route » : un plan d'action personnel est élaboré à la fin de chaque session. Leur évaluation est faite au début de la session suivante. C'est un temps de contrôle continu des acquis pratiques des apprenants
- Évaluations à chaud et à froid de la formation par les participants
- MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION :
 - Évaluation des acquis en cours de formation et en fin de formation
 - Évaluation de la satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation
 - Évaluation à froid auprès du commanditaire de la formation et des stagiaires afin d'apprécier les impacts de la formation

Prix : voir devis