Shem's, centre de prévention de l'épuisement
10, rue de l'île Mabon
44200 Nantes
Email : formation@shems-nantes.com
Tel : +33670716220

PE21H INTRA / Prévenir le risque d'épuisement : Gérer la charge de travail et se préserver de la surcharge mentale

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout dirigeant.e, indépendant.e ou collaborateur.rice 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 aux moments clés de sa vie personnelle et professionnelle (Ex : lancement d'activité, promotion / prise de poste, transformation de l'organisation de travail, retour à l'emploi après une période d'arrêt, situation d'aidance familiale…).*

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 sont capables de mettre en œuvre une méthode de prévention en mobilisant de nouveaux comportements au travail qui visent à:
- diminuer les risques de surcharge mentale liés au stress et améliore les capacités de régulation de la dette de fatigue
- développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle afin de maintenir une qualité de vie au travail
- améliorer 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 etles 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 de classes collectives (1 J présentiel + 4x 0,5J présentiel *ou 1x0,5J présentiel + 3 x 0,5J à distance*)
Le parcours prévoit également un RDV Visio d'accompagnement individuel

Profils des apprenants:

- Tout le monde
  (avec enjeu ++ pour les profils : en situation de management, en prise de poste, en retour d'arrêt long, soumis à des périodes de fortes charges, soumis à un contexte d'incertitude ou de transformation continue, ou porteurs de neuro-atypie)

Prérequis:

- 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 ordinateur, tablette ou un smartphone avec accès internet afin de répondre à des quizz et questionnaires 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)

Shem's, centre de prévention de l'épuisement
10, rue de l'île Mabon
44200 Nantes
Email : formation@shems-nantes.com
Tel : +33670716220

Accessibilité et délais d'accès:

8 participants maximum
12 semaines

Objectifs pédagogiques

- Identifier les signes d'alerte pour soi ou 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 methode 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.
  - 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 inter session : 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 bases de la méthode CNV pour dire non et être entendu, désamorcer une tension relationnelle

Shem's, centre de prévention de l'épuisement
10, rue de l'île Mabon
44200 Nantes
Email : formation@shems-nantes.com
Tel : +33670716220

- 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 un mécontentement Identifier les axes d'amélioration et apport selon les besoins
- Session n°5 (3 h 30) // Objectif : Evaluation des acquis
  - Quizz et questionnaire d'évaluation des acquis
  - Test autoévaluation des effets et bénéfices de la formation
  - Partage en groupe : acquis, bénéfices de la formation, bonnes pratiques
  - Plan d'action / Se projeter pour pérenniser les acquis dans le temps et gagner en autonomie

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Consultant·e -Formateur·rice expérimenté·e dans la prévention de l'épuisement professionnel, ayant une attention particulière 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.

Leila LIMAM
· 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)

Thierry BARONE :
· Consultant Prévention de l'épuisement et préservation du capital humain (Habilité méthode S.T.O.P. Epuisement)
· Secouriste en santé mentale (PSSM, 2023)
· Formé à la Communication Non Violente CNV (Effixy 2020), à la questiologie / communication assertive/ gestion de conflits
· Formé au Management 3.0 (Agilbee, 2018), au management situationnel DISC (2024) et Manager en santé (CNAM, 2023)
· Formé à la ludopédagogie, l'intelligence collective et la facilitation de groupe (Worklab, 2018)

Ressources pédagogiques et techniques
- Les supports visuels utilisent un vidéoprojecteur et un paperboard, des supports numériques ressources sont mis à disposition sur une plateforme digitale (Ex : Padlet) à laquelle le participant aura accès durant toute la formation, des quizz interactifs

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Pédagogie active : qui propose une alternance entre différents temps ou phases d'analyse de situations vécues, d'exercices pratiques, de mises en situation, d'autoévaluations et de contrôles continues. Ces temps sont agencés et réorganisés par le formateur selon les besoins de chacun.
- 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.