

Public : Formation adaptée à tout public.
Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

Objectifs pédagogiques :

- Identifier les manifestations de la souffrance psychologique pour mieux orienter les collaborateurs en souffrance

Modalité : 14 heures

Groupe de 6 à 10 personnes.

FORMATION EN INTRA

DEVIS GRATUIT

Contenus de la formation :

1. LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE

- Pluralité des causes de souffrance psychique
 - ✓ Comprendre l'impact du travail sur le psychisme
 - ✓ Identifier les facteurs de risque
- Vocabulaire utilisé
 - ✓ Nommer la souffrance psychique
 - ✓ Définir les expressions de cette souffrance
- Les symptômes visibles
 - ✓ Elaborer une classification des facteurs de risques
- L'invisible
 - ✓ Repérer les attitudes symptomatiques chez ses collaborateurs
 - ✓ S'interroger sur les changements
 - ✓ Décrypter le « non-dit »

2. LA POSTURE PROFESSIONNELLE

- Les enjeux pour la personne en souffrance
 - ✓ Réduire la souffrance et alléger la culpabilité souvent associée
 - ✓ Comprendre les situations vécues
 - ✓ Favoriser le rétablissement de la confiance en soi
 - ✓ Permettre de retrouver le pouvoir d'agir sur sa situation professionnelle
- La qualité d'écoute
 - ✓ Comprendre et appliquer les techniques dans une relation interpersonnelle
 - ✓ Identifier les difficultés
 - ✓ Analyser les événements
- Mesure de ses habiletés professionnelles
 - ✓ Se tester en situation
 - ✓ Gérer sa propre émotion
 - ✓ Gagner en objectivité

Qualification du Formateur :

La formation est dispensée par un **psychologue du travail** enregistré au registre **ADELI**



Moyens pédagogiques:

- Participative : les participants sont amenés à échanger sur leurs représentations, à donner leur avis, à confronter leur point de vue
- Constructive : les outils proposés sont à co-construire et à affiner lors de la journée de formation
- Réflexive : l'appropriation du contenu est favorisée par un retour sur ses propres expériences
- Etude de cas, mise en situation

Validation: Délivrance d'une attestation de formation
Quiz

MIEUX VIVRE SON TRAVAIL est un organisme de formation enregistré sous le numéro 25610087961 auprès de la DIRECCTE de Basse-Normandie. www.mieux-vivre-son-travail.fr

Contact : Tél : 06 76 70 21 10 – email : mieux-vivre-son-travail@orange.fr