

# FORMATION : LA GESTION DE SON CAPITAL SANTE AU TRAVAIL



**PUBLIC VISE – Personnels soignants et non soignants (15 participants maximum)**

La démarche pédagogique repose sur des méthodes actives, centrée sur la pratique et l'expérience de chacun ; le processus pédagogique inclut une forte articulation entre apports de connaissances et analyse des pratiques quotidiennes des professionnels présents.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Gérer les situations de contraintes physiques et psychologiques liées aux conditions de l'activité professionnelle
- Exploiter son potentiel personnel et professionnel dans le cadre de son activité professionnelle

**DUREE – 2 jours (14 heures)**

## PREREQUIS

- Etre volontaire pour cette formation (donc avoir pris connaissance du programme)
- Etre motivé par l'analyse de son rapport au travail et accepter d'investir une réflexion sur soi
- Ne pas être en découverte de son poste et de son établissement (1 an d'ancienneté)

## COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Reconnaître sa posture professionnelle et construire une juste distance au travail
- Gérer les situations de stress physique et psychique
- Conserver un équilibre de vie capable d'assurer son développement personnel
- Identifier les relais, les acteurs, outils et ressources internes et les instances mobilisables.

## DEROULEMENT ET PROGRAMME

- **Le travail et une juste distance**
  - La place du travail pour chacun
  - L'idéal professionnel, le travail « bien fait », la réalité et la notion de compromis
- **Les situations de stress et leur régulation**
  - Les sources et les facteurs aggravants
  - Les manifestations du stress : signe d'alerte et d'urgence
  - Les différents niveaux de prévention
- **La gestion des tensions physiques**
  - Les situations problèmes et leur facteur de pénibilité
  - Les moyens de prévenir et de lutter contre les tensions physiques
- **L'état de santé**
  - La quête de l'équilibre entre santé mentale / santé physique et vie professionnelle / vie personnelle

- L'organisation de vie et l'hygiène de vie (l'alimentation, le sommeil, la gestion du corps et l'activité physique)
- **Les relais, les ressources internes et les instances mobilisables**
  - Le soutien social et les collectifs de travail ou les enjeux collectifs de la santé au travail
  - Les acteurs mobilisables en interne : encadrement, médecins du travail, Instance Représentatives du Personnel, autres acteurs de la prévention
  - Identifier les conduites à risques (addictions, ...)

#### MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- La pédagogie mise en place est dynamique, interactive et toujours en lien avec la réalité des participants.
- Encadrement de la formation : (Supports papier, diaporama sur vidéoprojecteur, annexes et exercices progressifs suivant la formation)  
Les documents pédagogiques en support papier sont fournis à chaque participant. Ces mêmes documents sont projetés sur un écran, commentés par le formateur. Les exercices peuvent être individuels ou collectifs ; dans tous les cas le formateur est disponible pour interagir avec les participants.
- Notre principale préoccupation est que chaque participant puisse transposer, dans son contexte de travail quotidien, les acquis de la formation. Cela se traduit concrètement par une pédagogie active. (Apports théoriques appuyés par des études de cas, des explications imagées, des jeux de rôles, des mises en situations)

#### MOYENS DE SUIVI DE L'ACTION ET RESULTATS

- Réalisation et envoi du bilan annuel au client (récapitulatif des questionnaires de satisfactions des stagiaires et commentaire de notre part)
- Echange avec le client après envoi du bilan annuel

#### ÉVALUATION

Un tour de table + Une phase évaluation à chaud écrite (questionnaire évaluation remis aux participants)