

FORMATION PROFESSIONNELLE MIEUX-ETRE AU TRAVAIL - Partie I : Prévenir et gérer !

Prévenir les difficultés personnelles, professionnelles et familiales :

Diriger n'a jamais été facile. C'est même de plus en plus dur si l'on ne regarde que les aspects négatifs de la fonction (loi du marché, concurrence, réglementation, contrainte liée au personnel, aux fournisseurs, aux finances, ...). Pourtant, il existe des ressorts fondamentaux, ancestraux comme ponctuels, pour continuer à entreprendre, réussir et vivre pleinement sa vie professionnelle.

Méthode, organisation et moyens pédagogiques :

Le formateur utilise ses propres expériences tant au niveau du dépistage précoce du mal-être que des moyens et techniques pour y faire face. Il explicite les méthodes connues et utiles pour ne pas aller au-delà d'un « possible adapté » à l'individu. Les informations et conseils ont été validés par son réseau de soignants et d'accompagnateurs. Des échanges réguliers ont lieu avec le groupe, dans le cadre d'un climat serein et récréatif pour examiner les situations et penser « prévention ».

Programme :

- *Mise en mouvement du groupe, descriptif des termes psycho-sociaux (stress, burn-out, ...)*
- *Echanges sur le vécu des participants, difficultés rencontrées, exemples extérieurs*
- *Jusqu'où ne pas aller ? Ce qu'il ne faut pas (ou plus) faire ! Techniques de gestion du stress*
- *Comment relativiser son état ? Outil de diagnostic court*
- *Comment conserver sa motivation ? Concepts et outils originaux*
- *Les techniques simples pour faire face et rebondir. Outils de gestion de ses émotions*
- *« Manager en se ménageant ». Diriger en « climat positif ». Valoriser ses satisfactions*
- *Importance de l'environnement social et de la structure familiale*
- *Synthèse de la journée, plan d'actions individuelles, conclusions*

Public concerné, modalités pratiques, durée, couts :

- ✓ *Chef d'entreprise, Conjoint ou Auxiliaire familial, Cadre avec délégation de pouvoirs*
- ✓ *8 heures effectives, de 8h00 à 18h00, pauses et un déjeuner sur place en commun*
- ✓ *Couts pédagogiques de 2 000 € nets de taxes par journée*
- ✓ *Possibilités de suivre la formation partie II intitulée « travailler son bien-être au travail »*

Formateur : Eric Mathelet – Cadre polyvalent et expérimenté – 58 ans – Haute-Loire, exerçant de nombreuses responsabilités patronales et associatives. A vécu des situations professionnelles et personnelles difficiles.