

Le souci légitime de performance de l'entreprise ancrée dans la culture de compétition, remet en question la gestion de cette pression au niveau du collaborateur qui peut en effet, se révéler contre productive. Être mal au travail a un "coût" trop élevé pour la société, l'entreprise et bien sûr la personne.

Les études à ce sujet ont identifié six grandes causes : conflit de valeur; rapport sociaux; autonomie; exigences émotionnelles; exigences au travail; insécurité d'emploi.

Si l'entreprise reste juridiquement responsable de la santé physique et mentale de ses collaborateurs, il appartient à celui-ci de réguler d'une façon responsable ses activités de façon à les rendre pérennes.

Durée : 2 jour(s)

Tarif : 800,00 € HT / personne

Tarif Intra : **Nous contacter**

PUBLIC

Tout salarié

OBJECTIFS

- préserver les grands équilibres de vie dont les enjeux sont outre la performance, la santé et la qualité des rapports sociaux
- identifier, exprimer pour alléger ce qui pèse, sur les épaules, le coeur, la tête
- réguler les surcharges
- maintenir des relations collaboratives

FORMATEUR(S)

- Nos formations sont animées par des consultants de très haut niveau professionnel et bénéficiant d'une longue expérience : praticiens, chercheurs et pédagogues, ils sont tous reconnus comme de grands spécialistes dans leur domaine de compétences.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Compétences Relationnelles : entretenir des relations harmonieuses et coopératives

1. Favoriser la convivialité

- faire des retours constructifs à son hiérarchie et à ses collaborateurs
- accepter la complémentarité (génération, sexe,...)
- faire face à un sentiment de harcèlement
- identifier tous les interlocuteurs ressources

2. Alimenter sa propre connaissance

- voir et accepter la reconnaissance implicite
- favoriser la reconnaissance explicite
- évoquer le rapport contribution/rétribution
- parler de sa rémunération

Compétences émotionnelles : gérer les situations difficiles

1. réguler les tensions

- savoir jusqu'où prendre sur soi ? gérer un sentiment de colère
- relativiser son sentiment d'insécurité

2. Prévenir l'usure émotionnelle et le burn out

3. se faire plaisir dans son quotidien professionnel

Compétences Organisationnelles : gérer sa charge de travail

1. participer à la clarification de ses objectifs, missions...

2. gérer les injonctions contradictoires

3. évaluer son organisation

- détecter ses signes des surcharges
- discerner la charge de travail du sentiment de charge
- identifier les facteurs de charge: les compétences, les motivations ? les moyens, les objectifs?
- être force de proposition sur l'organisation du travail
- développer son autonomie, clarifier ses délégations de pouvoirs
- gérer les temps de pause

Compétences Fonctionnelles : confronter son système de valeurs à la réalité de son environnement

1. Identifier les valeurs qui nous animent, ainsi que celles de l'organisation

- accepter la prévalence des valeurs collectives sur les valeurs individuelles
- évaluer son sentiment d'appartenance
- choisir entre "adapter" et "s'adapter" en fonction de son rôle, de la situation des

Être bien dans son travail : les 5 grandes compétences nécessaires

- rapports en place
- résoudre les conflits de valeurs (identitaires)
2. faire valoir son point de vue
 3. identifier ses propres "stratégies de défense"
 4. adapter une stratégie de défense respectueuse de soi comme de l'institution
 5. donner du sens à ses activités

Compétences Personnelles : mobiliser et préserver ses ressources

1. organiser son équilibre vie professionnelle - vie privée
 - maintenir une bonne hygiène de vie
 - savoir se relaxer, se reposer
2. prévenir les différentes formes de fatigues
 - la micro relaxations par le souffle
 - les rythmes biologiques
3. Appréhender son poste de travail avec une logique ergonomique

SESSIONS

Contactez nous