



Formation intitulée : «Prendre soin du capital humain et des liens au cœur de l'incertitude et du changement »

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LE PROGRAMME

OBJECTIF GÉNÉRAL

- ♣ Améliorer le bien-être et de la qualité de vie au travail
- ♣ Prévenir les risques psycho-sociaux, notamment burn-out, liés au stress
- ♣ Développer des compétences psycho-sociales et collaboratives

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ♣ Réguler le stress et la charge mentale ressentis dans son quotidien professionnel
- ♣ Vivre plus sereinement des situations émotionnellement difficiles et développer son discernement
- ♣ Développer une communication consciente au travail pour des échanges plus apaisés et fructueux

PUBLIC CIBLE

- ♣ Tous les membres de l'entreprise employés, cadres, dirigeants

PRÉ-REQUIS

- ♣ Aucun prérequis

MODALITÉS

- ♣ Présentiel et/ou distanciel
- ♣ Durée : à définir en fonction du contexte et des modules
 - minimum 2 à 3 jours (1 par module)
 - séance hebdomadaire sur plusieurs semaines

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ♣ Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations en groupe d'environ 8 participants.
- ♣ Exercices pratiques en session et intersession,
- ♣ Documentation remise en fin de formation avec programme d'entraînement,
- ♣ Attestation de participation à la formation indiquant les compétences développées remise à chaque stagiaire.

MODE D'ÉVALUATION

- ♣ En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- ♣ En cours de formation : évaluations formatives
- ♣ En aval à chaud : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis
- ♣ En aval à froid : questionnaire de transférabilité



Formation intitulée : «Prendre soin du capital humain et des liens au cœur de l'incertitude et du changement »

PROGRAMME

Module 1 → apprendre à réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

Module 2 → vivre plus sereinement les situations émotionnellement difficiles et développer son discernement

Module 3 → développer une communication consciente au travail pour des échanges plus apaisés et fructueux

Module 1 → apprendre à réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

♣ Comprendre les mécanismes et impacts du stress

- le stress, de quoi parle t-on ? Neurosciences et physiologie du stress
- impacts sur l'organisme et la santé physique, émotionnelle et psychique
- indissociabilité corps / esprit, rôle des conditionnements dans la perception de la réalité

♣ Identifier le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

- le pouvoir de l'attention et de la pleine conscience (les 3 piliers - intention, attention, attitude)
- l'attention au corps (ressentis), au cœur (émotions, sentiments), à l'esprit (pensées, croyances...)
- identifier le stress dans mon quotidien professionnel (déclencheurs, impacts, fonctionnements)

♣ Réguler le stress et la charge mentale dans son quotidien professionnel

- écouter la boussole du corps, le ré-investir pour en prendre soin et libérer les tensions
- apprendre à apaiser la charge mentale et renforcer l'esprit
- se ressourcer : réinventer la pause, réapprovisionner le sommeil, se nourrir en santé

♣ Etablir mon plan personnalisé pour réguler le stress et apaiser la charge mentale dans mon quotidien

Module 2 → vivre plus sereinement les situations émotionnellement difficiles et développer son discernement

♣ Comprendre les mécanismes et impacts des émotions

- l'émotion, de quoi parle t-on ? Neurosciences et physiologie de l'émotion
- démystifier les émotions, comprendre l'intelligence de l'émotion
- reconnaître la palette émotionnelle et les dysfonctionnements émotionnels

♣ Connaître son fonctionnement émotionnel

- ressentir, identifier en soi les émotions et les déclencheurs dans mon quotidien professionnel
- reconnaître leur impact sur le corps (mouvement, figement)
- identifier ses modes de réactions associés et leurs impacts sur soi et les autres

♣ Auto-réguler les émotions de façon efficace

- comprendre le signal des émotions et reconnaître le besoin sous-jacent
- connaître et comprendre le lien corps / esprit
- s'exercer diverses pratiques pour libérer l'émotion et bénéficier de son énergie
- identifier et exprimer le besoin sous-jacent à l'émotion.

♣ Etablir mon plan personnalisé pour auto-réguler les émotions dans mon quotidien



Formation intitulée : «Prendre soin du capital humain et des liens au cœur de l'incertitude et du changement »

Module 3 → développer une communication consciente au travail pour des échanges plus apaisés et fructueux

♣ Comprendre les bases de la communication consciente et bienveillante

- communiquer, de quoi parle t-on ?
- chemin et composantes de la communication conscience et bienveillante
- styles de communication, émotions et pensées.

♣ Comprendre et reconnaître en soi les blessures du passé dans les modes relationnels

- blessures du passé, de quoi parle t-on ? Neuropsychologie et physiologie des **blessures du passé**
- impacts - dérégulation - sur le corps, le cerveau, les comportements, les relations
- identifier en soi les impacts des blessures du passé pour nourrir ses besoins de régulation

♣ Développer des modes de communication plus apaisés dans mon quotidien professionnel

- repérer les situations difficiles dans mon quotidien professionnel, mes styles de communication, l'ouverture et la fermeture au dialogue, et identifier les impacts sur moi et les autres
- une IDÉE pour bien communiquer ? Intention, Disponibilité, Écoute, Espace d'échange
- s'entraîner à une communication consciente et bienveillante

♣ Etablir mon plan personnalisé pour développer une communication consciente au travail