

PROGRAMME DE FORMATION
DCT11 - CHARGE MENTALE, EQUILIBRE
DE SPHERES DE VIE POUR EVITER LE
« BURN-OUT »

Modalités de mise en œuvre : stage en présentiel

Public visé par la formation et pré-requis nécessaires pour suivre l'action :

Public : Tout public

Pré-requis : La formation ne nécessite aucun pré-requis

Modalité d'accès à la formation :

Bulletin d'inscription

Objectifs opérationnels à atteindre en termes de compétences :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Développer de nouvelles stratégies pour maintenir son bien-être, son équilibre au travail en parallèle avec sa vie personnelle

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les notions de charge mentale, d'épuisement professionnel et leurs conséquences sur la santé
- Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine du stress et de l'usure mentale
- Utiliser des outils et techniques pour optimiser leur temps et leur organisation
- Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de leur qualité de vie au travail

Contenu et programme de la formation :

Définition de la charge mentale professionnelle et du burn-out

Les origines multifactorielles et contemporaines du stress au travail

Les mesures de la charge mentale au travail

Les indicateurs physiques, psychologiques, émotionnels et comportementaux du stress excessif

Identifier les facteurs psychosociaux à l'origine de l'usure mentale

Les facteurs externes liés à l'organisation, les exigences et charges de travail, les relations interpersonnelles...

Les facteurs internes ou psychologiques du stress

Les éléments nécessaires au bien-être au travail selon Ryff et Singer

Utiliser des outils et techniques pour optimiser son temps et son organisation

Les 6 lois relatives à la gestion du temps et processus d'organisation

La définition des objectifs, la planification, la fixation des délais et priorités, le contrôle de réalisation

Diagnostiquer ses façons de gérer « ses » temps professionnels, familiaux et individuels

Diagnostic sur « ses 5 domaines de vie » Identifier les déséquilibres

Mettre en place de nouvelles habitudes protectrices de sa qualité de vie au travail et personnelle

Les grands principes de l'équilibre de vie

Répertorier ses envies, goûts, centres d'intérêts, sources de plaisir et d'épanouissement.

Cultiver son réseau social et amical Savoir gérer ses émotions

Savoir faire des demandes et savoir dire non

Savoir se détendre, développer la convivialité et le travail en équipe

Développer l'intelligence corporelle et émotionnelle

Encadrement de la formation :

La formation est encadrée par Nicolas BOURGUIGNON qui assure la coordination de l'équipe pédagogique et administrative. Il est garant du respect du programme prévisionnel défini

Qualité du ou des formateurs :

L'intervenant(e) a été sélectionné(e) dans le cadre d'un processus qualité spécifique (CV en annexe)

Il/elle possède une expérience d'au moins 5 ans dans le domaine concerné, il/elle a suivi une formation en lien avec la thématique qu'il/elle enseigne et il/elle est reconnu(e) pour son expertise pédagogique

Moyens et méthodes pédagogiques :

Méthodes pro actives déductives

Mise en situation collective, en sous-groupe

Echanges d'expériences (entre les intervenants et les stagiaires, entre les stagiaires)

Apports théoriques

Présentation dynamique et ludique des apports théoriques.

Documentation remise aux stagiaires : présentation et/ou livret du contenu théorique

Suivi, évaluation de la formation :

QCM ou étude de cas/mise en situation

Validation et sanction de la formation :

Une attestation de stage est systématiquement remise à l'issue de la formation conformément aux dispositions réglementaires.

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Horaires prévisionnels : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu et moyens techniques : La formation se déroule dans les locaux de SIFCO. Les salles sont spacieuses et équipées de matériels adaptés à la formation.

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 stagiaires