

Cette formation vise à aider chaque collaborateur à préserver sa santé mentale et son équilibre au travail. Elle permet de mieux comprendre les risques psychosociaux, d'identifier les signaux d'alerte et de renforcer ses facteurs de protection. Grâce à des apports clairs et des outils concrets, les participants apprennent à mieux gérer le stress, poser leurs limites et rester acteurs de leur bien-être au quotidien. Une approche pratique et accessible, directement transposable sur le terrain.

Public :
Tout collaborateur

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour, 7 heures

Modalités : Formation en présentiel

Stagiaires : 12 max

Pédagogie et Outils :

Approche dynamique, ludique et opérationnelle, outils issus du coaching, de la prévention des RPS autodiagnostic, partages d'expériences, support de formation remis aux participantes.

Les + de cette formation

Une pédagogie stimulante, des outils immédiatement activables dès le retour sur le terrain, une dynamique de groupe bienveillante et puissante, pour repartir avec de la confiance et de l'envie. Un programme sur mesure, pensé pour les femmes de terrain, combinant développement personnel et efficacité managériale.

Intervenant.e

Un.e intervenant.e du cabinet
OuiBelieve Consultant.
Expert.e en Risques Psycho-Sociaux

Tarif : sur demande

Contact : consultants@ouibelieve.fr

OBJECTIFS

Une formation inspirante et énergisante pour permettre à chaque femme de :

- Identifier leurs facteurs de protection et sources de bien-être au travail
- Connaître les relais internes et externes d'alerte et de soutien.
- Comprendre et bien vivre le changement
- Prioriser et mieux gérer son temps
- Formuler un feedback simple et oser dire non de manière respectueuse

PROGRAMME

Les RPS, de quoi parle-t-on vraiment ?

- **Comprendre les troubles, manifestations et signaux d'alertes**
 - Stress chronique, souffrance au travail, burn out, harcèlement moral et sexuels, incivilités
 - Différence entre stress « moteur » et stress « destructeur »
 - Mécanismes physiologiques et psychologique du stress prolongéAtelier participatif : *La carte des signaux faibles*
- **Ce qui protège : les sources de bien-être au travail**
 - Les facteurs de protection des RPS : qualité des relations, autonomie et marges de manœuvre, reconnaissance, clarté des prioritésAtelier : Mon bouclier de protection
- **Qui alerter ? Les acteurs de la prévention**
 - Apports clairs sur les acteurs internes et personnes ressources à l'organisation.

Agir à son niveau pour préserver sa Qualité de vie au travail

- **Utiliser le cercle de préoccupation**
 - Préoccupations, influence, contrôleAtelier : Je déplace le curseur
- **Bien vivre les changements**
 - Présentation de la courbe du changement et des émotions associées
 - Les peurs derrière les changementsAtelier : Où j'en suis, moi ?
- **Priorités, limites et relations saines**
 - Matrices des priorités + mise en pratique
 - Oser dire non et donner un feedback clair
- **Redescendre le stress : outil express**
 - Point sur des techniques immédiatement utilisables
 - Quand les utiliser ? Dans quel contexte pro/perso ?
- **Clôture et plan d'action personnel**

SATISFACTION, ÉVALUATION ET SUIVI

L'évaluation de l'action de formation et des compétences acquises sera réalisée :

- Tout au long de la formation par le formateur selon les modalités choisies : Quizz, QCM, Exercice collectif...
- En fin de journée : un point est effectué sur ce qui a été étudié dans la journée afin de s'assurer que tout a bien été assimilé et de pouvoir éventuellement reprendre certaines parties en fonction du retour des apprenants. Compte rendu journalier oral du formateur auprès de notre équipe pédagogique.
- En fin de formation : A chaud, via un questionnaire d'évaluation des acquis en ligne, pour mesurer votre satisfaction et les connaissances acquises par rapport aux objectifs de la formation.
- Retour auprès des prescripteurs de la formation : Appel téléphonique afin de faire le point sur ce qui a été transmis durant la formation, de savoir si le besoin est satisfait et si d'autres besoins sont apparus.
- Suivi des présences (feuille d'émargement) et remise d'une attestation individuelle de formation (présence et validation des acquis).

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés théoriques et de mises en situations pratiques
- Supports de formation envoyés aux stagiaires par mail après chaque formation.
- Disposition d'accueil nécessaire en cas d'animation sur site : salle de formation, vidéoprojecteur.

PRÉREQUIS EN CAS DE FORMATION A DISTANCE

- Bénéficier d'un ordinateur en état de fonctionnement, d'une connexion internet suffisante (0,5 Mbps min),
- Un espace de travail calme et propice à la concentration.

SITUATION DE HANDICAP

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap, à travers un entretien individuel, les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Vous pouvez contacter notre référente handicap, Cécile Rocaboy, via notre formulaire de contact, par email cecile@ouibelieve.fr ou par téléphone au 06.20.02.12.76

CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE

Vous pouvez consulter les conditions générales de vente sur notre site internet.

Modalités et conditions d'accès : pour toute inscription à une de nos formations, merci de nous contacter par email : contact@ouibelieve.fr.

La formation pourra débuter dès la convention de formation signée.

QUELQUES CHIFFRES - À venir

- Nombre de stagiaires formés
- Taux de satisfaction