



2 jours

## PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES

### OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Favoriser une culture de bien-être au sein des équipes, en sensibilisant à l'importance de l'auto-soin.
- Développer des compétences pour gérer le stress, les émotions et maintenir un équilibre de vie, contribuant à la prévention du burn-out.
- Maîtriser des techniques pratiques pour optimiser leur énergie et maintenir une performance durable.
- Encourager un climat de travail positif où chacun prend soin de soi pour contribuer positivement au collectif.

### PARTICIPANTS

- Toute personne

### PRÉREQUIS

- Aucun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire préalable envoyé aux participants pour une implication et une adaptation totale à la formation
- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte du vécu du stagiaire, du contexte et de la réalité du travail
- Formation active avec beaucoup de mises en situation de conflits
- Exercices, études de cas, sketches de situations pour les auto-évaluations de pratique
- Support individuel de formation

### ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

### LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
  - Programmes ajustables à vos attentes
  - Accompagnement personnalisé
  - Option : Démarche Qualité
- Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.

### PROGRAMME DE FORMATION

#### 1. Le bien être personnel, un atout pour le bien-être collectif

- Sensibilisation au bien être personnel et collectif

#### 2. L'équilibre de Vie- Une Approche Holistique

- Les 4 piliers de l'équilibre

#### 3. Gestion du stress et des émotions au travail

- Identification des sources de stress professionnelles
- Techniques de gestion du stress
- Accueil de ses émotions

#### 4. Prévention du Burn Out et renforcement du mental

- Comprendre le burn-out et ses signes
- Techniques de résilience et renforcement du mental

#### 5. Aménager un agenda équilibré

- Gestion du temps pour éviter la surcharge

#### 6. Construire sa démarche de progrès

- La formalisation de son PAI, plan d'actions individuel
- Les axes de progrès individuels
- La mise en œuvre du changement de pratique