

PLAN : Promouvoir et développer le bien-être au travail par la psychologie positive

On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Les situations stressantes qui s'installent dans la durée ont toujours un coût pour la santé des individus qui les subissent. Elles ont également des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, journées de travail perdues, perte de qualité de la production, démotivation)

La démarche de prévention collective par la psychologie positive consiste à réduire les sources de stress dans l'entreprise en agissant directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations sociales...

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

THÉMATIQUES DE LA FORMATION

- + Les mécanismes et les causes du stress au travail
- + La place et la gestion des émotions
- + Le développement de la confiance en soi et de l'affirmation de soi
- + Les apports de la psychologie positive dans le monde professionnel
- + La pleine conscience et la sophrologie

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- + Exposé théoriques
- + Echange autour des pratiques professionnelles
- + Exercice de TCC et de psychologie positive
- + Jeux de rôle
- + Initiation à la pleine conscience et à la sophrologie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- + Ordinateur
- + Vidéo projecteur
- + Documentation

INTERVENANTS

Psychologue, sophrologue,

DURÉE

2 jours (14 heures).

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- + Formation intra : groupe de 6 à 10 personnes maximum

ÉVALUATION & VALIDATION

La Croix-Rouge française délivre une attestation de la participation « Promouvoir et développer le bien-être au travail par la psychologie positive » aux personnes qui ont participé à toutes les parties de la formation.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- + Comprendre les ressorts du mal-être et du bien-être au travail
- + Gérer ses émotions et celles des autres
- + Améliorer sa résistance au stress
- + Développer ses compétences relationnelles
- + Développer le bien être en entreprise

Renseignements & Inscriptions

crfp.rhone-alpes@croix-rouge.fr

 04 77 59 39 72

ORGANISATION AVEC
SYSTÈME QUALITÉ
CERTIFIÉ PAR DNV GL
= ISO 9001 =

croix-rouge française 

PROGRAMME DÉTAILLÉ : Promouvoir et développer le bien-être au travail par la psychologie positive

PROGRAMME DE FORMATION : 14 HEURES

ACCUEIL ET PRESENTATION

LE STRESS AU TRAVAIL

- + Les mécanismes physiologiques du stress
- + Les modèles psychologiques du stress
- + Approche des différents stressseurs
- + Spécificité du changement
- + Le mal-être au travail
- + Représentation négative et positive du travail

LA PLACE DES ÉMOTIONS

- + Emotions, pensées, comportements et stress : une approche par les thérapies cognitives et comportementales
- + Emotions positives et négatives
- + Travailler la communication émotionnelle
- + Rumination, pensées et émotions négatives
- + Travailler les schémas de pensée

TRAVAILLER LA CONFIANCE EN SOI ET L’AFFIRMATION DE SOI

- + Les différentes facettes de la confiance en soi : sentiment de compétence personnelle, estime de soi et affirmation de soi.
- + Cercle vicieux et cercle vertueux
- + Les compétences relationnelles
- + Transformer les croyances sur soi pour développer la confiance en soi
- + Travailler l’affirmation de soi par la communication

LES APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- + Définition et approche historique
- + La psychologie positive dans le monde professionnel
- + Psychologie positive, bien-être et performance
- + Optimisme, gratitude, altruisme et moral en entreprise
- + Modèle des forces de caractère
- + La résolution de problème
- + Exercices de psychologie positive au quotidien

LA SOPHROLOGIE

- + Définition
- + La respiration
- + La sophro-acceptation progressive
- + La visualisation
- + Se relaxer au quotidien

LA PLEINE CONSCIENCE

- + Définition
- + Pleine conscience, bien-être et performance au travail
- + Le lâcher prise
- + L'instant présent
- + La focalisation de l'attention
- + Le body scan et les photographies mentales
- + La pleine conscience au quotidien

ÉVALUATION DE FIN DE FORMATION
