

DEROULE PEDAGOGIQUE

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

OBJECTIFS

- Mettre en œuvre une démarche d'évaluation et de prévention de l'épuisement professionnel
- Se préserver et optimiser ses ressources
- Favoriser la prise de conscience de l'importance d'anticiper avant de s'épuiser :
 - Connaître les clés de l'efficacité, de l'équilibre et de la résistance nerveuse sur le terrain quotidien et professionnel
 - Faire le point sur son expérience et son vécu professionnel

A DECLINER SELON LES OBJECTIFS

THEME PREVENTION RPS ET SOLUTIONS - ENSEMBLE

Apprendre à identifier les sources de souffrance au travail chez soi ainsi qu'au sein d'une équipe ; savoir y faire face / Identifier les leviers d'action pour initier des pistes d'amélioration : comprendre les mécanismes de la construction de la souffrance au travail / Connaître la démarche de prévention

THEME ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL - ENSEMBLE

Identifier les besoins fondamentaux à la base de la santé : le sommeil et les signes de fatigue, la gestion des temps de travail, la nutrition et l'hygiène de vie, la santé globale / Améliorer l'environnement de travail

THEME SE PRESERVER ET OPTIMISER SES RESSOURCES - INDIVIDUEL

Concilier vie professionnelle et vie personnelle / Faire son bilan personnel / Mieux se connaître pour mieux gérer la pression / Travailler sur son plan d'actions personnalisé / Donner du sens et du plaisir à son travail

La nécessité du dialogue et le rôle des institutions ; connaître les acteurs internes et les ressources externes=> j'ai besoin de plus de précisions

EN PLUS POUR CHAQUE MANAGER – AVANT LA FORMATION

Passation du test QVCT PERSONNELLE de WUNJO (je serai alors certifiée)

<https://www.wunjo.life/qvt-personnelle/>

CAS FIL ROUGE – POUR UNE HARMONISATION DES PRATIQUES MANAGERIALES

Utilisation d'une fresque « prendre soin de toi ANRAS » fil rouge des 2 jours pour compiler tous les exercices pratiques utilisés lors de la formation

- Méthode d'exercices pratiques incluant tous les apprenants à différents moments de la formation



- Méthode à base d'interactions seul ou en équipe, de mouvements (du corps, dans l'espace de la salle de formation), d'utilisation d'accessoires (post it, styles, feutres, dessins), de créativité notamment
- Mise en évidence d'items :
 - RPS présents : souffrances présentes et ressources possibles
 - Facteurs de stress
 - Outils internes
 - Autres : trouvés ensemble lors de ces journées de formation

Jour 1

Matinée (4 heures)

9h00 - 9h30 :

- Accueil et introduction à la formation
- Présentation des objectifs pédagogiques
- Rappel du programme de la formation
- Icebreaker : tour de table ludique où chaque participant se présente en mentionnant son humeur du début de matinée et ses attentes spécifiques

9h30 - 10h30 :

- **Présentation de la fresque « prendre soin de soi ANRAS » fil rouge des 2 jours pour compiler tous les exercices pratiques utilisés lors de la formation**
- Introduction de la notion de « prendre soin de soi »
- Exercice pratique : utilisation de l'outil wooclap pour visualisation des apports de chacun
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique
- Présentation du canevas « baromètre intérieur » en prévention de son épuisement et de l'exercice du scan intérieur et personnel
- Définition de « prendre soin de soi »
- Présentation et définition d'un facteur clé pour « prendre soin de soi » : le temps
- Exercice pratique : utilisation d'un canevas excel individuel pour lister tâches, outils, voleurs de temps, RPS présents et signes corporels – introduction au langage du corps
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique

10h30 - 10h45 : Pause

10h45 - 12h30 :

- Présentation des RPS et de leurs conséquences
- Exercice pratique : mise en place d'un plan d'action individuel voire collectif / RPS et temps et pour établir ses priorités pour équilibrer sa vie professionnelle & personnelle
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique



- Alimentation de la fresque « prendre soin de soi ANRAS » avec les RPS présents, outils / rituels utilisés à harmoniser et/ou à mettre en place pour se sentir mieux
- Réflexion collective pour commencer « l'harmonisation des pratiques PSS Prendre soin de soi » et challenge sur les nouveaux rituels mieux-être à instaurer dans chaque établissement et en codir

Après-midi (3 heures)

13h30 - 15h30 :

- Présentation de la notion de stress : fonctionnement, mécanismes
- Présentation des émotions et des besoins
- Evaluation formative : quiz court sur la vidéo présentée
- Exercice pratique du scan intérieur et personnel
- Exercice pratique : échanges en groupes sur les situations rencontrées pour décortiquer les émotions et les besoins exprimés
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique

15h30 - 15h45 : Pause

15h45 - 17h :

- Présentation des méthodes de relaxation de gestion de stress
- Exercice pratique : mouvements de relaxation en plénière
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique
- Alimentation de la fresque « prendre soin de soi ANRAS » avec les exercices de relaxation
- Réflexion collective pour continuer « l'harmonisation des pratiques PSS Prendre soin de soi » avec la mise en place de nouveaux rituels managériaux par exemple
- Questions / Réponses
- Conclusion et remerciements

Jour 2

Matinée (4 heures)

9h00 - 9h30 :

- Icebreaker : tour de table ludique où chaque participant se présente en mentionnant son humeur du début de matinée
- Evaluation formative : observation et feedback la journée 1
- Questions / Réponses

9h30 - 10h30 :



- Présentation des différents types de ressources possibles : corps, cœur, mental
- Exercice pratique : quiz court sur ses propres ressources et rituels bien être personnel
- Exercice pratique du scan intérieur et personnel
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique
- Alimentation de la fresque « prendre soin de soi ANRAS » avec les meilleures ressources
- Réflexion collective pour continuer « l'harmonisation des pratiques PSS Prendre soin de soi »

10h30 - 10h45 : Pause

10h45 - 12h30 :

- Notion de burn in, burn out, dépression, surpression, bore out, brown out
- Exercice pratique suite J1 : utilisation du canevas « baromètre intérieur » en prévention de son épuisement au vu des éléments appris dans la J1 et J2 matin
- Evaluation formative : observation et feedback de l'exercice pratique

Après-midi (3 heures)

13h30 - 15h30 :

- Suite fin de matinée et exercice du scan intérieur pour mieux remplir son baromètre
- Compilation de tous les éléments disposés sur la fresque ANRAS par un ou plusieurs apprenants désignés

15h30 - 15h45 : Pause

15h45 - 17h :

- Validation en plénière
- Planification d'un plan d'action « qui fait quoi » dans cette dynamique d'harmonisation des pratiques PSS Prendre soin de soi + deadline de mise en place
- Questions / réponses
- Retour sur les attentes de chacun
- Conclusion et remerciements

