

Contexte

Qualité de vie, satisfaction, bonheur au travail... autant de mots nouveaux visant à se centrer non pas sur ce qui va mal, ce qui fait souffrir et génère du mal-être, mais sur ce qui peut au contraire favoriser santé et bien-être professionnels.

Ce retournement sémantique semble aujourd'hui être un nouvel objectif pour la prévention. Plus consensuelle et proactive que l'interrogation sur les risques psychosociaux, l'approche par le bien-être au travail est plus globale : Elle vise à améliorer la qualité du travail dans un environnement professionnel favorable. Elle élargit la prévention des pathologies du travail, à la promotion de la santé au travail. Elle affiche comme objectifs prioritaires de permettre aux salariés de s'accomplir professionnellement, d'équilibrer les exigences liées au travail avec celles de la vie personnelle, et de promouvoir une conception du travail plus en harmonie avec les valeurs en cours dans la société moderne.

Public concerné

Tout public exerçant en secteurs sanitaire et médicosocial.

Objectifs globaux

- "Comprendre et promouvoir le cheminement qui conduit des risques psychosociaux au bien-être au travail."
- "Conquérir bien-être au travail et épanouissement professionnel."
- "Faire un retour d'expérimentation et consolider les compétences acquises au cours de la formation."

Méthodes pédagogiques

- Apports didactiques, échanges.
- Lecture / commentaire d'articles.
- Test anonyme de mesure de son risque d'usure professionnelle.
- Analyse de cas en sous-groupes.
- Exercices pratiques.
- REX.

Programme

☞ Le cheminement qui conduit des risques psychosociaux au bien-être au travail :

- Mal-être et souffrance au travail : état des lieux.
- Les risques psychosociaux, de quoi s'agit-il ?
- Les mécanismes qui conduisent à l'usure professionnelle.
- Les facteurs de souffrance au travail : personnels et environnementaux.
- Les grilles de lecture et de compréhension des risques psychosociaux.
- Les trois types de prévention des risques psychosociaux.
- De la centration du mal-être la centration sur le bien-être au travail.

☞ La conquête du bien-être au travail et l'épanouissement dans son milieu professionnel :

- La définition de la qualité de vie au travail.
- Les leviers du bien-être au travail.
- Les ressources propres au milieu de travail.
- La gestion de ses émotions en situations professionnelles.
- Les apports pratiques de la psychologie positive.
- Les techniques physiques d'apaisement, de retour au calme intérieur.
- La gestion du stress professionnel selon un mode adaptatif.
- Les liens entre bien-être et bien faire son travail.