

### 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

Personnels soignants, éducatifs, administratifs, techniques, logistiques.

### Objectifs globaux

"Connaître les éléments qui conduisent du mal-être au bien-être au travail."

"Acquérir les compétences qui conduisent du bien-être au travail à bien faire son travail."

"Analyser, améliorer ses pratiques professionnelles dans le respect de ses limites personnelles et d'un juste positionnement professionnel."

### Méthodes pédagogiques

- Apports didactiques, échanges, ateliers.
- Mises en situations pratiques.
- Analyse de ses pratiques professionnelles : du diagnostic au plan d'action.

### Programme

#### ■ **Du mal-être au bien-être au travail :**

- Les composantes de la souffrance au travail.
- Le trop de stress : un risque majeur qui conduit à l'épuisement.

#### ■ **Du bien-être au bien faire son travail :**

- La gestion des émotions négatives et la promotion des émotions positives.
- La prévention, la gestion des relations conflictuelles.
- La gestion du stress professionnel sur un mode adaptatif.
- Les techniques de communication interpersonnelle et le curseur relationnel\*.

#### ■ **L'analyse et l'amélioration des pratiques professionnelles :**

- Le travail à cœur : les apports de la clinique, de l'activité.
- Les pistes d'action pour un renouvellement des pratiques.
- Les expériences professionnelles porteuses de sens pour soi, de sécurité, de confort, de bien-être pour les personnes accueillies.

\* Outil de positionnement emprunté au Dr Catherine Deshays