

4 thématiques de formation

Cette catégorie donne des clés concrètes pour prévenir les risques psychosociaux, mieux gérer sa charge mentale, améliorer la communication au sein des équipes et repérer les situations de harcèlement.

Pour qui ? Les équipes et les encadrants soucieux de préserver un climat de travail sain, dans des métiers particulièrement exposés à l'usure professionnelle.

Pourquoi ces thèmes ? Les métiers de l'accompagnement éducatif, social, médico-social et professionnel sont particulièrement exposés aux risques psychosociaux, ces formations donnent des repères concrets pour les prévenir, au bénéfice de chacun.

Pour les salarié(e)s : Mieux se préserver, prévenir l'épuisement professionnel, disposer de repères concrets face à la charge mentale et aux tensions relationnelles.

Pour l'employeur : Une prévention effective des risques psychosociaux (une obligation légale de l'employeur), une réduction de l'absentéisme et du turn-over, et un climat de travail plus serein et plus productif.

QVT1 - Se préserver pour mieux accompagner : outils et posture face aux risques psychosociaux

QVT2 - Optimiser la communication au sein des équipes

QVT3 - Charge mentale : agir avec intention, déconnecter sans culpabiliser

QVT4 - Harcèlement au travail : repérer, comprendre, agir



RUBRIQUE : Qualité de vie au travail – Code formation : QVT1

Se préserver pour mieux accompagner : outils et posture face aux risques psychosociaux

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Identifier les risques psychosociaux (RPS) liés à l'accompagnement de publics en difficulté et repérer ses propres signaux d'alerte.
- ♦ Comprendre les mécanismes émotionnels des personnes accompagnées pour mieux décoder leurs comportements sans les subir.
- ♦ Acquérir des outils concrets de régulation émotionnelle et de mise à distance pour se préserver face à des situations difficiles ou tendues.
- ♦ Adopter une posture professionnelle éthique, ferme et bienveillante qui préserve à la fois la qualité de la relation d'accompagnement et sa propre stabilité émotionnelle.

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Comprendre les risques psychosociaux dans la relation d'accompagnement

- Définitions et mécanismes des RPS : stress, charge mentale, épuisement professionnel, usure de compassion
- Facteurs de risque propres au métier d'accompagnant : exposition à la souffrance d'autrui, charge émotionnelle, positionnement
- Auto-diagnostic : repérer ses signaux d'alerte, ses limites et ses zones de vulnérabilité

Décoder les profils et les comportements des publics accompagnés

- Les mécanismes émotionnels des personnes en difficulté : peur, colère, agressivité, repli, mécanismes de défense
- Différencier ce qui appartient à la personne accompagnée de ce qui nous appartient : distanciation et non-fusion émotionnelle

S'outiller pour se préserver et maintenir une posture professionnelle

- Techniques de régulation émotionnelle et de gestion du stress avant, pendant et après l'entretien
- Outils de mise à distance et de récupération : débriefing, ressources internes, ancrage
- Construire et affirmer une posture professionnelle éthique, ferme et bienveillante face aux publics accompagnés



RUBRIQUE : Qualité de vie au travail – Code formation : QVT2

Optimiser la communication au sein des équipes

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ◆ Identifier les enjeux de la communication propres à chaque poste face aux publics accompagnés, et repérer en quoi ils diffèrent d'un métier à l'autre au sein d'une même structure.
- ◆ Développer une communication bienveillante, adaptée aux publics en difficulté et aux situations chargées émotionnellement.
- ◆ Fluidifier la communication inter-services pour renforcer la cohérence et la continuité de l'accompagnement.
- ◆ Passer d'une logique de communication individuelle à une logique de communication collective, favorisant l'entraide et la cohésion d'équipe.

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des

acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo

06 77 18 44 96

contact@formaetsens.fr

PROGRAMME

Les enjeux de la communication en situation d'accompagnement

- Spécificités et exigences propres à chaque poste face aux publics en difficulté
- Effets des émotions des personnes accompagnées sur la relation professionnelle
- Repères pour identifier les différences de posture et de perception selon les métiers

Développer une communication bienveillante

- Principes et repères de la communication bienveillante (écoute active, reformulation, posture non-jugeante)
- Accueillir et réguler les situations tendues ou chargées émotionnellement
- Poser un cadre clair sans rompre la relation de confiance

Fluidifier la communication inter-services

- Repérer les points de friction et les incompréhensions entre services
- Clarifier les rôles, les attentes réciproques et les circuits de transmission d'information
- Outils simples de coordination et de transmission entre professionnels

Construire une dynamique de communication collective

- Passer d'une posture individuelle à une posture de collectif de travail
- Mutualiser pratiques, ressources et points de vigilance entre collègues
- Élaborer collectivement des repères communs pour une communication d'équipe bienveillante et efficace



RUBRIQUE : Qualité de vie au travail – Code formation : QVT3

Charge mentale : agir avec intention, déconnecter sans culpabiliser

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ◆ Comprendre ce qu'est la charge mentale (définition, caractéristiques, enjeux et risques) et ses spécificités dans les métiers de l'accompagnement de publics en difficulté.
- ◆ Identifier ses propres sources de surcharge mentale et développer une posture d'intentionnalité pour mieux concilier vie personnelle et vie professionnelle.
- ◆ Acquérir des méthodes et techniques concrètes pour prévenir et réguler sa charge mentale au quotidien professionnel.
- ◆ Comprendre le droit à la déconnexion (cadre, enjeux, objectifs) et s'approprier des techniques pour le vivre sereinement.

PROGRAMME

Comprendre la charge mentale

- Définition et composantes de la charge mentale (cognitive, émotionnelle, organisationnelle)
- Caractéristiques et signaux d'alerte (physiques, cognitifs, émotionnels, comportementaux)
- Enjeux et risques associés : épuisement professionnel, usure de compassion, impact sur la qualité de l'accompagnement
- Spécificités de la charge mentale dans l'accompagnement de publics en souffrance ou en difficulté avec leurs émotions

Concilier vie personnelle et vie professionnelle

- Frontières poreuses entre sphère professionnelle et sphère personnelle
- Repérer ses propres sources de surcharge et ses signaux d'alerte personnels
- La notion d'intentionnalité : agir en conscience plutôt que subir
- Outils d'auto-évaluation de sa charge mentale

Méthodes et techniques de gestion de la charge mentale

- Outils d'organisation et de priorisation
- Techniques de régulation émotionnelle et de gestion du stress
- Développer sa capacité à déléguer, demander de l'aide et poser ses limites
- Ressources et espaces de régulation professionnelle (analyse de pratique, soutien entre pairs...)

Le droit à la déconnexion

- Définition, cadre et objectifs du droit à la déconnexion
- Enjeux individuels, collectifs et organisationnels
- Freins culturels et comportementaux à la déconnexion
- Techniques et bonnes pratiques pour se déconnecter sereinement

Synthèse et plan d'action

- Élaboration d'un plan d'action individuel (charge mentale et déconnexion)
- Engagements et bonnes pratiques à mettre en œuvre dans sa structure

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public :

Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes

pédagogiques : Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation

des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) :

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo

06 77 18 44 96

contact@formaetsens.fr



RUBRIQUE : Qualité de vie au travail – Code formation : QVT4

Harcèlement au travail : repérer, comprendre, agir

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SAUREZ :

- ♦ Identifier les différentes formes de harcèlement moral et sexuel au travail (définitions légales, distinction avec le conflit ou la charge émotionnelle du métier) et repérer les signaux d'alerte, qu'ils proviennent de collègues ou des personnes accompagnées.
- ♦ Connaître le cadre juridique et les obligations de l'employeur et du salarié en matière de prévention, de signalement et de traitement du harcèlement au travail.
- ♦ Adopter une posture professionnelle ajustée face à des personnes accompagnées en souffrance ou en difficulté avec la gestion de leurs émotions, pour prévenir les situations à risque et poser un cadre relationnel sécurisant.
- ♦ Mettre en œuvre la conduite à tenir en cas de harcèlement identifié ou suspecté : alerter, protéger, orienter la victime et engager les démarches appropriées au sein de sa structure.

PROGRAMME

Comprendre le harcèlement moral et sexuel au travail

- Définitions légales et distinctions : harcèlement moral, harcèlement sexuel, agissement sexiste, conflit ou tension professionnelle
- Les différentes formes de harcèlement : entre collègues, de la hiérarchie, de la part des personnes accompagnées
- Les mécanismes à l'œuvre : escalade, isolement, emprise, sidération de la victime
- Les conséquences sur la santé et le collectif de travail

Repérer les signaux et comprendre les publics accompagnés

- Les signaux d'alerte chez la victime, l'auteur présumé, les témoins
- Spécificités des publics accompagnés en souffrance : distinguer détresse psychologique, désinhibition, provocation et harcèlement avéré
- La juste distance professionnelle face à des comportements ambigus ou déplacés

Cadre légal et responsabilités des acteurs

- Obligations de l'employeur (obligation de sécurité, prévention) et droits du salarié
- Rôles des différents acteurs : RH, CSE, référent harcèlement, médecine du travail, inspection du travail
- Sanctions disciplinaires, civiles et pénales encourues

Agir face à une situation de harcèlement

- Conduite à tenir en tant que témoin, victime ou destinataire d'une confidence
- Les étapes du signalement et du traitement d'une alerte au sein de sa structure
- Accompagner une victime : écoute, orientation, ressources mobilisables
- Prendre soin de soi en tant que professionnel confronté à ces situations

DURÉE

2 jours (14 heures)

INFOS PRATIQUES

Prix : 1 400 €

Public : Professionnel(le) ou bénévole exerçant une mission d'accompagnement auprès de publics en difficulté

Prérequis : Aucun

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, réflexion collective, mises en situation, jeux de rôles, étude de cas pratiques, quizz.

Modalités d'évaluation des acquis : QCM, questionnaire, mises en situation, autre...

Accessibilité (PSH) : Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite / référent handicap / adaptations possibles

Contact : Carole Ribo
06 77 18 44 96
contact@formaetsens.fr

FORMA & SENS

Ensemble, construisons LE parcours dont vous avez besoin

*Chaque formation présentée dans ce catalogue peut être adaptée
à votre structure, votre public et vos contraintes de calendrier.*

Vous n'avez pas trouvé la formation dont vous avez besoin ?
Contactez-moi, nous la construirons ensemble, sur mesure !

Carole Ribo

06 77 18 44 96

contact@formaetsens.fr

formaetsens.fr

Merci pour votre confiance.