coorace Formation

organisme de formation de l'ESS,
vous propose

Charge mentale, l'appréhender pour mieux la gérer !

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Gérer la charge mentale et identifier comment elle peut affecter le bien-être global des individus, de l'équipe
- Identifier les facteurs qui peuvent contribuer à la charge mentale et évaluer le degré d'épuisement
  Appréhender et mettre en place différentes stratégies de gestion de la charge mentale sur les courts, moyens et longs termes
- Adopter et promouvoir une communication bienveillante entre professionnels, et entre professionnels et usagers, centrée sur l'atteinte des objectifs du service

DESCRIPTION / CONTENU

La charge mentale, qu'est-ce que c'est ?
- Définition de la charge mentale, de quoi parlons-nous ?
- Ses impacts sur notre bien-être et notre efficacité dans les sphères professionnelles et privées
- Les facteurs qui contribuent à la charge mentale
- Evaluation de notre propre charge mentale, méthode et outils et perception de celle de nos collègues
- Identification des ressources mobilisables
Le temps et sa gestion, si on en parlait ?
- Le temps et ses différentes sphères (sphères privée et professionnelle)
- Les voleurs de temps, qui sont-ils et comment les gérer ?
- Les interruptions et distractions professionnelles, les reconnaitre et les amoindrir avec méthode
- Clarifier ses tâches et responsabilités pour mieux appréhender ses missions
- Assimiler des méthodes de priorisation des tâches pour distinguer l'important de l'urgent
- Appréhender des les outils d'organisation et de planification des tâches
Le stress et autres indicateurs de surcharge
- Le stress : définition et conséquences sur la santé
- Les déclencheurs de stress, les identifier pour mieux les appréhender
- Reconnaitre ses propres réactions au stress
- Les différents signes physiques, émotionnels, psychiques et psychologiques du stress
- Mise en oeuvre d'outils de prévention et, expérimentation de techniques de « décharge », de relaxation
face au stress
Vers une communication respectueuse de chacun, adaptée au service et à son projet
- Le dialogue interne, la posture professionnelle, les demandes exprimées ou non des usagers, les attendus institutionnels, tout est-il aligné ?
- L'importance du « non » et de la délégation
- Les clés d'une communication positive, rappels et mise en pratique des fondamentaux (schéma de

la communication, écoute active, communication non violente et communication émotionnelle)
- La force du collectif : partage de quelques outils pour faire face, individuellement (sophrologie, méditation, …) et ensemble (co-développement, supervision, team building, …) et réalisation de plans d'action

METHODES PEDAGOGIQUES

Parcours de formation basé sur la formation-action afin d'apporter les méthodes, outils, connaissances et
compétences indispensables à l'appropriation, mise en oeuvre et développement d'une démarche commerciale.

- Pédagogie interactive alternant apports théoriques, analyse de cas concrets issus de l'expérience des stagiaires et du formateur et illustrations pratiques
- Echange de pratiques, travail sur les outils apportés par les stagiaires et appropriation des éléments proposés par le formateur
- Travail en sous-groupe

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Tout au long du parcours, l'action de formation s'articulera à partir des réalités territoriales vécues par les structures.
En plus des outils et supports classiques de la formation, un certain nombre de livrables sont attendus afin de s'assurer de la montée en compétences des apprenants et de leur maîtrise des outils.

- Support de formation
- Bibliographie et filmographie mobilisées durant les séquences de formation

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

14 heures

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

PUBLIC

Toute personne travaillant dans l'IAE

PRE-REQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)