
PROGRAMME DE FORMATION

Communication assertive

Améliorez vos relations professionnelles

Objectif de la formation

Capacité des managers à reconnaître chez eux-mêmes et chez leurs collaborateurs des signes de risques psycho-sociaux ainsi que de burn-out pour les orienter vers la bonne personne et pour pouvoir alerter la hiérarchie.

Savoir gérer la reprise de fonction d'un collaborateur après un arrêt de longue durée.

Méthode d'évaluation des acquis

Les exercices de mise en situation, à chaque module du programme, vont permettre au formateur d'évaluer les acquis grâce à une écoute active : il identifiera le vocabulaire utilisé, l'orientation des décisions prises et la capacité d'analyse de la situation, pour soi et pour les autres.

Quiz à la fin de la formation.

Accessibilité

Pour toute demande d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation...) : nous contacter.

Lieu de formation

En présentiel (dans vos locaux ou autre lieu à définir) ou en distanciel.

Prérequis

Occuper une fonction managériale ou promotion d'une fonction managériale à venir ou occuper une fonction de project manager

Public visé

Toute personne ayant une fonction managériale ou une fonction de project manager ou accédant dans les 3 prochains mois à une fonction managériale et pour laquelle la connaissance et la détection des RPS et du burn-out sont essentielles pour mener à bien sa mission.

Durée

14 h

Tarif intra

Sur devis.

Moyens pédagogiques

Questions de réflexion, en individuel et en sous-groupes ; mises en situation et cas pratiques pour mettre en application les nouveaux outils ; partages d'expériences en groupes, plan d'action personnalisé à la fin de la formation.

Distribution de documents pédagogiques entre chaque module pour relire et intégrer les concepts évoqués.

Programme détaillé

Jour 1 – Matin

1 - Comprendre et sensibiliser aux enjeux de la prévention des RPS (stress, dépression, burn-out, etc.)

- Psychologiques
- Sociologiques
- Organisationnels

2 - Connaître les différents types des RPS et leur mécanisme

- Définition des RPS selon l'INRS
- Connaître les différents mécanismes des RPS
 - Sensibiliser aux contextes favorables à l'installation des RPS
 - Prendre conscience de l'évolution des symptômes des RPS (signes faibles et signes forts)
 - Identifier les facteurs internes et externes qui permettent l'installation et l'aggravation des RPS

Jour 1 - après-midi

3 - Apprendre à utiliser les outils psychométriques pour pouvoir détecter les RPS pour soi-même et pour les autres

- Connaître des outils d'évaluation et d'auto-évaluation des RPS pour mieux orienter
- Savoir analyser les résultats des outils d'évaluation
- Exercice en binôme : test des outils + débrief en individuel et en collectif
- Apprendre à débriefer le résultat du test

4 - Savoir orienter les collaborateurs en RPS vers les bons professionnels

- Connaître l'écosystème et les professionnels de l'accompagnement au service de la santé au travail
 - Médecin traitant ou médecin du travail
 - Sécurité sociale
 - Psychologue/Psychiatre...
- Exercices collectifs

Jour 2 - matin

5 - Connaître des actions de sensibilisation pour informer les collaborateurs

- Atelier de connaissance de soi :
 - Prendre conscience du cœur, du corps et du cerveau
 - Comprendre son mode de fonctionnement pour mieux gérer son énergie au travail
 - Identifier le rôle des émotions
 - Identifier sa stratégie de coping et comprendre ses avantages et inconvénients
- Exercices en binôme et mise en situation

Jour 2 - après-midi

6 - Pistes : comment accompagner le retour après un burn-out en tant que manager ou collaborateur

- Savoir diriger un entretien de reprise de poste
- Connaître les différentes modalités d'aménagement du temps de travail
- Savoir accompagner le retour du collaborateur à l'échelle individuelle et à l'échelle de l'équipe
- Connaître les modalités de suivi du collaborateur
- Connaître des accompagnements externes et leurs avantages