

Santé au travail & Qualité de Vie au Travail

Efficacité relationnelle et professionnelle

Réalisation : **Martine EJARQUE**
Psychologue Sociale & Travail

PROGRAMME FORMATION

Efficacité professionnelle et communications en équipe

Affirmation de soi et assertivité - Gestion positive du stress

Objectifs de la formation

- ❖ Acquérir des techniques de communication interpersonnelle qui favorisent une plus grande aisance relationnelle en fonction des situations professionnelles et des styles d'interlocuteurs : en situation de face à face, au sein d'un groupe, lors d'une négociation ou d'une résolution de conflit

Public Ouvert à tous les professionnels

Durée 3 jours en continu

Détail du programme : contenus de la formation

1. La connaissance de soi et des autres

- . Identité et rôles : enjeux, attentes, compétences, implication
- . L'écoute des besoins humains : comment y répondre, les prévenir, pour soi, pour les autres ?
- . Valeurs et systèmes de motivation : identification des moteurs d'action et des facteurs de résistance
- . L'estime de soi, l'image de soi, l'estime des autres : obstacles et difficultés à la réalisation de soi ; Comment aider les autres à se réaliser pleinement ?

2. La communication interpersonnelle

- . Les différents modes de communication : comment faire passer les messages (les filtres, les aspects verbaux et non verbaux de la communication...) ?
- . Affirmation de soi, authenticité et respect de l'autre : s'exercer à une communication de qualité (attention, écoute et compréhension...)
- . Les styles relationnels : savoir se situer en fonction des différentes personnalités

3. Le travail d'équipe

- . La dynamique des groupes
- . Coopération et motivation

4. L'intelligence émotionnelle et la gestion du stress

- . La fonction des émotions : processus en jeu et modalités de réponses (mécanismes de défenses)
- . Le savoir-agir émotionnel : percevoir les émotions, exprimer un ressenti, contenir les débordements
- . La Maîtrise des émotions : l'anxiété, les peurs, la tristesse, avoir des attitudes-ressources face au danger, à l'impossibilité d'agir, renforcer sa sécurité intérieure, dominer sa colère, l'agressivité, l'hostilité
- . Le stress relationnel

5. Techniques pour une Communication Non-Violente

- . La gestion des tensions : faire baisser la pression, obtenir un accord

6. Bilan de la formation

- . Acquis principaux de la session : points d'appuis, besoins satisfaits

Méthodologie

Alternance théorie/pratique, mises en situations, partages, applications aux situations apportées par les participants, expérimentation d'attitudes nouvelles, document de synthèse

Intervenant Martine Ejarque : Psychologue du Travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels, Sophrologue

PROGRAMME FORMATION

Gestion positive des conflits avec la Communication non-violente CNV

Objectifs de la formation

- ❖ Améliorer sa communication et son mode relationnel en fonction des contextes et des interlocuteurs
- ❖ Acquérir des techniques de communication interpersonnelle qui favorisent plus de bien-être au travail
- ❖ Identifier les habilités relationnelles à développer pour une meilleure communication et compréhension des situations
- ❖ Apprendre à résoudre les situations tensionnelles par des attitudes pacifiantes et responsabilisantes
- ❖ Être acteur du bien-vivre ensemble par la maîtrise d'une Communication Non-Violente

Public Ouvert à tous les professionnels

Durée 3 jours en continu

Contenu et déroulement de la formation

1er jour Matinée

Réflexion et travaux sur le « vivre-ensemble »

1. La connaissance de soi et des autres

- . Comprendre les différentes personnalités et les comportements
- . Confiance en soi et estime des autres
- . L'écoute des besoins humains : comment y répondre, les prévenir, pour soi, pour les autres ?

2. Le travail

- . Identité et rôles : enjeux, attentes, compétences, implication
- . Valeurs et systèmes de motivation : identification des moteurs d'action et des facteurs de résistance
- . Reconnaissance du travail de soi et de l'autre
- . Le stress relationnel et les phénomènes de stress au travail

1er jour Après-midi

Réflexion et travaux sur le « Respect »

3. Les techniques de communication

- . Connaître son propre fonctionnement en situation de communication
- . Les différents modes de communication : comment faire passer les messages ?
- . Les filtres, les aspects verbaux et non verbaux de la communication
- . Les difficultés de la communication : rumeur, projections, peurs
- . Les bonnes pratiques de communication : établir le contact, transmettre un message, dire un refus,
- . Repérer et utiliser les attitudes de Porter à bon escient
- . Les différents types de question : écho, fermées, ouvertes

Fin de journée : Technique psycho-corporelle de détente : Présence à soi-même et calme intérieur

2ème jour Matinée

Réflexion et travaux sur les « Emotions »

4. La gestion des émotions et des situations émotionnellement difficiles

- . La fonction des émotions : processus en jeu et modalités de réponses (mécanismes de défenses)
- Accueillir chez soi et chez les autres les émotions, apprendre à les exprimer
- Maîtriser l'Anxiété, les peurs : avoir des attitudes-ressources face au danger, à l'impossibilité d'agir
- Dominer sa colère, l'agressivité ou l'hostilité ; exprimer sa tristesse, savoir lâcher-prise

Suite programme formation «Gestion positive des conflits avec la Communication non-violente CNV»

2ème jour Après-midi

Réflexion et travaux sur l'« Ecoute empathique »

5. L'écoute empathique

- . Exploration des ressources personnelles pour mieux être à l'écoute de soi et de l'autre
- . Sortir des préjugés et des schémas mentaux, se retenir d'interpréter
- . Développer l'écoute active - Prendre conscience des non-dits - Créer la confiance
- . S'entraîner à pratiquer la reformulation

Fin de journée : Technique psycho-corporelle de détente : Présence à soi-même et calme intérieur

3ème jour Matinée

Réflexion et travaux sur la « résolution non-violente des conflits »

Début de journée : Technique psycho-corporelle de détente : Présence à soi-même et calme intérieur

6. Les communications en groupe

- . Les phénomènes de groupe et le travail en équipe
- . Les facteurs d'entraide, de coopération et de cohésion au sein d'un collectif de travail
- . Mises en situation pour mieux se situer et inter-agir positivement

3ème jour Après-midi

7. La résolution des problèmes interpersonnels

- . Entraînements à partir de cas concrets : prendre conscience des formulations, des intérêts et limites de certains comportements, trouver les mots qui apaisent, pondèrent, facilitent la compréhension et l'acceptation de l'autre

8. Bilan de la formation

- . Acquis principaux de la session : points d'appuis, mises en perspective

Méthodologie

Acquisition de concepts et d'outils facilement utilisables dans le quotidien : des références aux théories de la personnalité et de la communication (dont l'analyse transactionnelle et à la CNV)
Analyses de situations (auto-diagnostic, mises en situations, créativité, partages) - Expérimentation d'attitudes nouvelles - Exercices relationnels - Films d'animation - Techniques de relaxation
Présentation sur power-point - Remise d'un document de synthèse à chaque participant

Intervenant

Martine Ejarque : Psychologue du Travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels, Sophrologue

PROGRAMME FORMATION

Le Management de la Qualité de Vie au Travail (encadrement)

Objectifs de la formation

- Prévenir les risques psycho-sociaux par un leadership adapté.
- Préparer l'encadrement à l'accompagnement des équipes pour améliorer les situations de travail
- Renforcer les capacités relationnelles et émotionnelles du Manager
- Apprendre à générer plus de bien-être au travail par un état d'esprit positif et coopératif
- Elaborer des bonnes pratiques face aux défis d'un management « bienveillant » et efficient

Public Professionnel en posture d'Encadrement

Durée 2 jours + 1 jour à 1 mois d'intervalle

Détail du programme : contenus de la formation

1. Le contexte de la santé et de la qualité de vie au travail
3. Les différents facteurs de risques psycho-sociaux
4. Les indices de satisfaction au travail : réflexions sur le métier, le rôle, la carrière
5. Spécificités des métiers liés à l'accompagnement : qualité du travail - épuisement émotionnel - harmonisation des temps de vie au travail et hors travail
6. Le leadership émotionnel : authenticité, empathie, disponibilité, écoute
7. Apprentissage et développement de compétences psycho-sociales : affirmation de soi, communication vraie, gestion des émotions, résolution positive des conflits, prise de décision
8. Les techniques de coopération pour renforcer l'implication individuelle et l'efficacité collective : savoir actionner les leviers personnels de la motivation, favoriser les capacités collaboratives au sein des équipes, entretenir l'enthousiasme, les solidarités internes
9. Préserver un équilibre physique, mental et émotionnel : expérimenter des techniques qui favorisent la concentration, la distanciation, la recharge d'énergie
10. Définir son plan d'actions

Méthodes pédagogiques

Formation participative et interactive, favorisant la réflexion personnelle et l'échange, qui intègre :
- des apports théoriques issus des courants des sciences humaines et des recherches en santé au travail - une réflexion sur la pratique professionnelle en petits groupes - des mises en situation - l'élaboration des bonnes pratiques avec des pairs - des entraînements qui mobilisent le corps et l'esprit (respirations, visualisation...) - un temps d'observation et d'application dans l'inter-session avec retours et analyses en groupe (travaux en binôme).
Remise d'un document de synthèse à chaque participant comprenant des résumés théoriques et des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets.

Animation

Martine Ejarque, Psychologue Sociale et du Travail, Intervenant en Prévention des Risques professionnels, Sophrologue

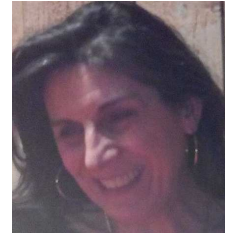
Présentation du Formateur

Martine EJARQUE - 55 ans

Psychologue Sociale et du Travail, Sophrologue

Intervenant en Prévention des Risques Professionnels IPRP

Formatrice confirmée en Dynamiques Relationnelles et Santé au Travail



Domaines d'intervention

- Gestion du stress - Santé au travail - Qualité de Vie au Travail
- Communication et efficacité professionnelle
- Médiations professionnelles
- Bilan compétences
- Analyse des pratiques
- Conseil et Accompagnement dans la Fonction Publique (Etat, Territoriale, Hospitalière) et secteur associatif (Médico-Social) sur les thèmes de la Qualité de vie au travail et de la prévention des RPS
- Interlocutrice privilégiée des différents acteurs de l'entreprise : Encadrants, Employés, représentants du personnel, partenaires sociaux
- Rédaction d'articles sur la santé (mmmieux.fr)

Thèmes des formations régulièrement animées

- Efficacité personnelle et professionnelle - Gestion émotionnelle - Gestion positive du stress
- Communication interpersonnelle - Ecoute et relation d'aide - Gestion des conflits
- Communication Non-Violente - Leadership et management - Cohésion d'équipe
- Entretiens professionnels -Tutorat - Préparation à la retraite -Bilans de compétences en groupe

Formation initiale et continue

DESS Psychologie Sociale & Travail - Adeli 319313292 (1986)

Certification en Sophrologie caycédienne (2016)

Mastère Manager Public ESC (1995) - Stage Gestion de Projet C.E.S.I. (1994)

Groupe didactique et supervision de la pratique en Analyse transactionnelle (1992/1997)

Formation à la Médiation (2001/2005)

Travail de la voix, Jeu théâtral, Raphaëlle Minaërt Tragédienne (1993/2003)

Développement Personnel, Pratiques psycho-corporelles (gymnastique sensorielle, yoga) (2000/2014)

Institut Psychanalyse et Management, groupe de recherche (1998/2002)

Références récentes

Secteur PUBLIC

- Mutuelle Fonction Publique d'Etat et des Collectivités Territoriales MGET/MGEN
- Institut de Recherche en Prévention Santé : Ateliers et conférences Stress & Travail, France entière

Secteur EDUCATIF

- Ecole Nationale Protection Judiciaire de la Jeunesse : Formation en Santé au Travail, Prévention des risques psycho-sociaux auprès des Encadrants, Educateurs, fonctions transverses - Journées QVT
- Institut Saint Simon : Formation des travailleurs sociaux

Secteur SANTE

- CHU, Ecole régionale de santé : Formation à la communication, à la gestion du stress
- Multi-Accueil, Crèches, Relais Assistantes maternelles : Formation à la communication, à la gestion du stress, à la cohésion d'équipe - Analyse des pratiques
- EHPAD (UNIFAF - APAJPH) : Formation en communication d'équipe et gestion pour tout le Personnel
- Agefos PME (secteur des services à la personne) : Formation en Gestion du stress