

Trouver du sens et de l'optimisme au travail

NEW !



Best-seller



Recommandée

7 heures

soit 1 jour de formation

Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL

CLASSE VIRTUELLE

Référence —

OPTIM1

PRÉREQUIS

Aucun

PUBLIC

Soignants

ORGANISATION

De 2 à 10 stagiaires

INTERVENANTS

Formateur et coach en QVCT et management relationnel

ÉVALUATION

Évaluation formative et délivrance d'une attestation de fin de formation. Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.



Objectif

Redonner du sens à son engagement professionnel en identifiant les valeurs et motivations profondes liées au métier de soignant. Favoriser un état d'esprit optimiste pour mieux gérer le stress et renforcer la satisfaction au travail.

— EN RÉSUMÉ

Cette formation d'une journée s'adresse aux soignants en EHPAD souhaitant redécouvrir leur motivation et cultiver un état d'esprit positif face aux défis du quotidien. À travers des échanges, exercices interactifs et outils concrets, les participants apprendront à :

- Identifier ce qui donne du sens à leur métier
- Gérer le stress et préserver leur engagement
- Développer un regard optimiste et bienveillant sur leur travail

Des techniques inspirées de la psychologie positive, de la communication bienveillante et de la gestion des émotions seront explorées pour renforcer le bien-être au travail. Un moment de partage et de recentrage pour repartir avec plus d'énergie et d'envie !

— COMPÉTENCES VISÉES

- Être capable d'identifier ses sources de motivation et les leviers de satisfaction professionnelle.
- Apprendre à réguler le stress et à développer des stratégies de résilience face aux difficultés.
- Savoir valoriser son rôle et celui des autres pour renforcer l'esprit d'équipe et la reconnaissance au travail.

— PÉDAGOGIE

Apports théoriques, échanges d'expériences, ateliers interactifs, exercices de mise en situation

Le programme

1 Le choix d'être soignant

- Réexplorer mes attentes et ma vision initiales de la profession.
- Identification des motivations profondes et valeurs actuelles...

Exercice : *Mon parcours, mes réussites, mes sources de fierté*

2 Faire face aux difficultés en trouvant du sens

- Développer sa résilience émotionnelle : techniques de prise de recul ; état d'esprit adaptatif ; transformer une épreuve en apprentissage ; techniques de lâcher prise.

Atelier : *Transformer les contraintes en opportunités*

3 Cultiver un état d'esprit optimiste !

- Les bienfaits de l'optimisme sur la motivation et la relation soignant-soigné.

- Techniques de communication bienveillante pour favoriser un climat positif.

Atelier : *Les mots qui boostent, les mots qui freinent*

4 Gérer ses émotions et préserver son énergie

- Apprendre à réguler le stress et à cultiver le positivisme.
- Identifier les mécanismes de fonctionnement des émotions : rôles, impacts, déclencheurs, liens aux valeurs et effets miroirs.
- Apprendre à réguler son stress : les sources du stress, techniques de relaxation et respiration, outils de recentrage et d'apaisement rapide.

Exercices pratiques : *respiration, relaxation flash, visualisation positive*

5 Renforcer la cohésion et la reconnaissance en équipe

- Cultiver la valorisation de soi et éviter les automatismes de dévalorisation.
- Identifier les liens entre la relation à soi et la relation aux autres.
- Développer des réflexes et des attitudes de reconnaissances mutuelles et de feedbacks positifs.
- Participer à une culture de cohésion, d'entraide et de renforcement collectif.

Atelier collaboratif : *Valoriser ses collègues et renforcer l'esprit d'équipe*