Réguler sa charge mentale, physique et émotionnelle durablement

Durée : 14h en inter-entreprise
Suivant votre projet en Intra-entreprise

Modalité : Présentiel

Langues : Français

Nombre maximum de participants : Jusqu'à 12 personnes

Introduction

L'Homme au travail est soumis à une charge à la fois mentale, physique et émotionnelle. Non régulée, elle est source de risque pour la santé (santé physique et mentale) et peut détériorer le climat social et la performance dans l'entreprise.

Comment réguler ces charges ? Comment identifier des solutions et agir à son niveau pour se préserver ? Quoi et comment partager l'information pour agir à la source.

Idéalement cette formation s'inscrit dans une démarche QVT complète qui permet de réduire l'ensemble des risques professionnels et de développer la capacité du collectif à allier performance sociale et performance opérationnelle durablement

Objectifs

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- identifier les éléments impactant sa charge mentale, physique et émotionnelle.
- mettre en place une prévention primaire (réduire le risque à la source) : savoir analyser une situation de travail, identifier ce qui est de son ressort et du ressort de l'entreprise.
- pratiquer des exercices pour réguler ces charges et préserver sa santé tout en améliorant son travail (prévention secondaire).

Contenu - Programme

Contenu

- Prévention primaire et secondaire
- Les dimensions de l'Homme au travail
- Notion de charge mentale, physique et émotionnelle
- Manifestation des différents signes d'alerte
- Identifier et analyser les situations de travail à risque, identifier leurs impacts sur la santé et sur la performance, identifier les solutions, savoir les mettre en place et en mesurer les effets, savoir remonter de façon constructive les sources d'amélioration hors de son champ d'action direct
- Pratique d'exercices transposables dans le quotidien pour réduire la charge mentale, physique et émotionnelle.

Public

Personnel confronté à une charge mentale, physique et ou émotionnelle élevée dans son travail, souhaitant favoriser son retour à un équilibre et ainsi améliorer sa qualité de vie au travail. Tous secteurs d'activité.

Méthodologie

- Apprentissage expérientiel : 80% de pratique, approche qui s'adresse aux 3 dimensions de l'être humain au travail (cognitive, émotionnel, physique)
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, vidéos, travaux pratiques, et échanges basés sur les situations vécues par les participants.
- Expérimentation de différentes techniques pratiques utilisables en autonomie.

Outils / supports

- Autodiagnostic de ses charges mentales physiques et émotionnelles

- Fiche de définition d’objectif,
- Fiche d’identification de ses ressources
- Construction de sa propre boite à outils
- Définition de son plan d’actions

Intervenants

Consultant-formateur en Qualité de Vie au Travail certifié ILQVT

Lieu

Inter-entreprise : House of training
Intra-entreprise : dans votre entreprise

Et après ?

Durée

14h

Validation

Attestation de formation

Tarif

En inter-entreprise à la house of training

- Inter-entreprise : Au 01/01/2025 - 505€HT - TVA 3% (tarif donné à titre indicatif - consultable lors de l'inscription à la house of training

En intra-entreprise :

- En visio / En présentiel : nous consulter
- Possibilité d'organisation, de formats et de thématiques psur mesure suivant vos besoins