CADRES EN MISSION
ACTRMC

Programme de la formation

Mieux-être au travail - 7h30

En groupe sur site

7,5 heures

Tout public, Salarié en poste, Agent de la fonction publique · De 8 à 16 participants

Sur devis

Description courte

Créons-nous suffisamment de bulles de répit et de réconfort pour nous ressourcer ?

Cette formation-action propose de nous amener à prendre soin de nous.

Elle est basée sur une succession d'expérimentations guidées à vivre, sans échange de paroles en groupe. Elle permet de repartir avec des clés permettant de vivifier notre potentiel et d'impulser du mieux-être dans notre quotidien.

Profil des participants

Tous publics

Tous les membres d'une équipe ou d'une structure.

Prérequis

Aucun prérequis.

Objectifs

Objectifs généraux :

- Permettre d'appréhender qu'il est important de se soutenir soi-même pour accueillir/accompagner/aider/collaborer
- Inviter concrètement au "prendre soin de Soi"
- Transmettre des clés efficaces

Aptitudes et compétences visées / attestées

Compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation

- Accéder à des techniques "mieux-être"
- Activer efficacement ses ressources internes pour améliorer son quotidien professionnel

Contenu

Succession d'expérimentations guidées : respiration, concentration, ancrage, équilibre, force de l'intention et de l'imagination, automassage, présence à soi et à l'autre

A la fin de chaque exercice des explications ou informations théoriques sont apportées sur leurs bienfaits et leur possible utilisation.

Pédagogie et organisation

Cette formation *à vivre et à ressentir* propose des réponses concrètes, éprouvées pour améliorer la qualité de présence à soi et à l'autre.

Elle se présente sous forme d'expérimentations guidées variées visant l'appropriation de clés-ressources.

Chacun repartira avec celles qui lui feront sens et qui lui conviendront.

Méthodes pédagogiques :

- Approche : à vivre et à ressentir : mobilisation des ressources de chacun
- Liberté de tester ou non
- Appropriation d'outils via l'expérience
- Progression individuelle au sein du groupe, sans échange de paroles

Matériel pédagogique : Sources :

Quels sont nos potentiels ? Comment mieux les mobiliser ?

Inspirations :

- Techniques : ancrage corporel, respiration en conscience, schéma corporel, éveil des sens, relaxation, automassage, présence à soi, estime de soi, visualisation, pensée positive
- Métaphore, citation, poésie

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Pas de questionnement en amont. Il est important que les participants arrivent tels qu'il sont, sans prérequis, pour profiter de la séance librement et spontanément.

Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) : oui

- Indicateurs d'impact : évaluation qualitative des ateliers avec degré de satisfaction des participants : fiche d'évaluation écrite qui comprend une partie sur l'impact de l'atelier et une partie sur la mise en projection de l'utilisation des clés appréhendées.

Veille téléphonique post formation : information sur l'atelier, réponses aux questions et échanges.

Mode de validation

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation	Critères d'évaluation	
Outils/clés	Acquis au fur à mesure pendant les expérimentations	La formation et ses mises en situation m'ouvrent-ils à d'autres manières d'être ?	
Prendre soin de soi : motivation	Fiche d'évaluation : question fermée	La formation et ses mises en situation me motivent-ils à prendre soin de moi ?	
Outil qui fait sens : Ce que je retiens	Fiche d'évaluation : question ouverte	Si je ne devais retenir qu'une chose de cette formation ?	
Projection à utiliser des outils	Fiche d'évaluation échelle d'appréciation pour chaque item	Si je me projette, je vais davantage utiliser : · Respirer en conscience · M'accorder des mini-pauses · Etc.	

Financements possibles

OPCO

Modalités et délai d'accès

Convocations par l'entreprise et Inscription 10 jours avant le démarrage de la formation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 49 75 97 71 / elodiefaure@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Oui

Intervenant

Josiane Gonard

Formatrice, Fondatrice de l'association « Vers l'Essentiel » depuis 2016.

Assistante sociale de formation avec 28 ans d'expérience dans le secteur social et médico-social :

- Accompagnement de personnes en difficultés en Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale
- Direction d'un Centre de soins et de prévention des conduites addictives et d'une Association familiale syndicale .