

Savoir répondre à un(e) collègue en souffrance

Apprenez à repérer les signaux de souffrance chez un ou une collègue et à adopter la bonne posture.
Des outils concrets pour écouter, orienter et préserver votre équilibre.

► Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et reconnaître les signaux faibles pour soi et pour les autres en milieu professionnel
- Répondre et apporter de l'aide à un collègue en situation de souffrance professionnelle ou personnelle
- Identifier les leviers et ressources utiles pour soi et pour les autres
- Se créer un espace de santé au travail sur la durée

Public : Tout public

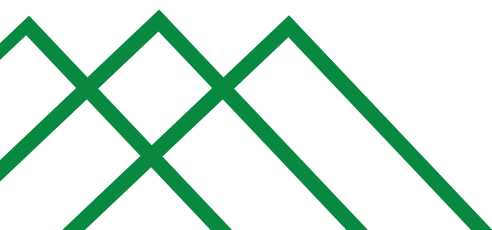
Taille du groupe : 4 à 12 personnes

Prérequis : Aucun prérequis. Ouverture d'esprit et volonté de s'impliquer dans les activités proposées

► Modalités de déroulement

En présentiel	1 journée soit 7 heures	Chez le client ou sur Metz / Nancy	Pour 1 personne en inter-entreprise : 300€ net En intra-entreprise : sur devis
---------------	----------------------------	---------------------------------------	--

*Prise en charge possible Opcó



► Modalités et moyens

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Echanges de pratiques
- Analyse de situations
- Présentation d'exemples concrets

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Outil de positionnement en début de formation
- Co-création d'un répertoire de ressources utiles
- Quiz d'évaluation final

Modalités de suivi et d'assistance

Sessions en présentiel, puis suivi par mail si besoin

Téléphone : 03 72 39 62 42

Conditions de réponse

Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)

► Formatrice

Céline Hachet accompagne et forme salariés et dirigeants d'entreprises depuis plus de 15 ans dans le management, et le développement de compétences comportementales ainsi que les transformations organisationnelles et la santé au travail depuis 10 ans.

En tant que psychologue du travail et IPRP, elle est en mesure d'accompagner la prévention des risques professionnels, la gestion de projet en lien avec la santé au travail et le développement de la qualité de vie au travail, les transformations, la progression du dialogue social, individuellement et collectivement.

Docteure en psychologie de la santé au travail et psychologie positive, elle développe une approche de la recherche appliquée au terrain pour mieux prévenir l'épuisement professionnel.



Programme détaillé

Savoir répondre à un(e) collègue en souffrance

Matin

- Activité brise-glace : Tour de table avec une question ouverte.
- Présentation des objectifs et du déroulé de la journée.

Recueil des attentes via un outil visuel (post-it, tableau blanc collaboratif).

Cadre de sécurité : Règles de confidentialité et de bienveillance.

- Sensibiliser aux sources professionnelles ou personnelles à risques d'entraîner de la souffrance
- Combattre les idées reçues autour du stress chronique :
 - à titre professionnel : risque d'épuisement, workaholisme, ennui ou perte de sens (dimension professionnelle)
 - à titre personnel : conséquences de situations difficiles (proche aidant, départ d'enfant, ...)

Après-midi

- Connaître les signaux faibles
- Comment se positionner en tant que collègue (acronymes et outils faciles) - Atelier de réflexion collective
- Identifier les leviers et ressources utiles pour soi et pour les autres

Co-création du répertoire de ressources qui sera envoyé après la formation, complété si besoin par des ressources complémentaires