

ethica ^{RH}

Catalogue de formation 2017-2018



LA PERFORMANCE PAR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Cabinet de conseil en ressources humaines spécialisé dans le bien-être au travail et la prévention du stress, nous accompagnons les entreprises dans leurs démarches en faveur de la qualité de vie au travail.

Notre action est préventive car la non-maîtrise des risques a un coût humain et financier. Elle est aussi proactive, car le bien-être des individus conduit à la libération de leurs talents.

Nous vous proposons de découvrir notre catalogue 2017-2018 : vous y trouverez nos formations les plus courantes. A l'écoute de vos besoins, nous pouvons adapter cette offre ou créer de nouveaux modules de formation pour répondre aux problématiques spécifiques de votre entreprise.

Nos formations sont conçues de manière à favoriser l'appropriation de leurs contenus et leur application dans la vie quotidienne des salariés. Notre objectif est l'autonomie du participant à l'issue du stage. Pour cela, nous privilégions les mises en situation, les exercices d'application et la pédagogie par la découverte qui représentent au moins 70 % du temps de nos formations.

Isabelle Hornecker, présidente



1. Gérer le stress et réguler les émotions avec la Mindfulness

La Mindfulness ou Pleine Conscience a des effets positifs sur le stress ressenti, la régulation des émotions mais aussi sur l'amélioration des capacités cognitives (mémoire, concentration, créativité) qui ont été scientifiquement prouvés. Cette formation est basée sur le contenu du programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) élaboré par le Pr Jon Kabat-Zinn, adapté au monde de l'entreprise.

Objectifs

- Mieux se connaître en situation de stress
- Evaluer plus objectivement les situations stressantes et prendre du recul
- Apprendre des techniques de réduction du stress
- Développer les capacités d'attention et de concentration

Programme

1. Auto-diagnostic de son niveau de stress en début et fin de formation
2. Apports théoriques
 - La notion de stress au travail : processus psychosocial, le stress biologique et psychologique, les effets négatifs sur la santé physique mentale
 - La pleine conscience ou Mindfulness : fondements théoriques et scientifiques, exercices associés et leurs effets sur le niveau de stress
 - Les schémas de pensée et les émotions à l'origine des situations stressantes ou des communications difficiles
3. Mises en pratique
 - Entraînement à la méditation de pleine conscience
 - Analyse de son mode de fonctionnement dans les situations stressantes ou des communications difficiles
 - Identification des distorsions cognitives et émotions alimentant les situations de stress
 - Développement de stratégies alternatives aux réactions stressantes
 - Elaboration de solutions individualisées pour prévenir le stress au cours de la journée de travail
 - Exercices de relaxation et de pleine conscience

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
3 jours	3 300 € HT par formation	450 € HT par stagiaire	Toute public exposé à des situations stressantes désirant mieux gérer son stress

2. Gérer son stress et améliorer son bien-être au travail

Pour améliorer la qualité de vie au travail, nous pouvons agir sur le stress et ses déclencheurs mais nous pouvons aussi agir sur les déterminants du bien-être au travail. L'application des apports des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) et de la psychologie Positive apporte des bénéfices qui ont été prouvés scientifiquement.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et savoir analyser son mode de fonctionnement
- Agir sur les déclencheurs de stress
- Réguler les émotions en situation de stress
- Développer les émotions positives
- Agir sur les déterminants du bien-être

Programme

- 1. Connaître les mécanismes du stress**
 - Auto-diagnostic de son niveau de stress
 - Les causes et processus du stress et risques pour la santé
 - Le rôle des émotions dans les mécanismes du stress
- 2. Faire le point sur ses facteurs de stress**
 - Les facteurs internes et externes
 - Le rôle des besoins et valeurs
 - Le rôle des schémas de pensée
- 3. Se connaître en situation de stress et changer ses automatismes**
 - Le mode de fonctionnement automatique en situation de stress
 - La modification des habitudes mentales
 - La gestion du stress relationnel : exercices de communication
- 4. Savoir se ressourcer**
 - Les techniques de régulation du stress et des émotions : méditation, relaxation musculaire, cohérence cardiaque, visualisation
 - L'hygiène de vie
- 5. Agir sur les déterminants du bien-être**
 - La connexion aux forces
 - Le développement du « flow »
 - La gratitude
 - L'alignement à son système de valeurs

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout public exposé à des situations de stress et désirant améliorer son niveau de bien-être

3. Développer la confiance en soi et s'affirmer

La confiance en soi repose sur l'estime de soi, résultante de facteurs extérieurs mais aussi de jugements portés sur soi-même qui peuvent manquer de recul et d'objectivité. Cette formation vise tout d'abord à reconsidérer les schémas de pensée à l'origine du manque de confiance en soi, puis à l'acquisition de nouveaux comportements dans le registre de l'assertivité.

Objectifs

- Restaurer l'estime de soi par la conscience de soi
- Accepter et imposer ses limites
- Gérer des situations de communication difficiles
- Développer son assertivité

Programme

- 1. Connaître les déterminants du manque de confiance en soi**
 - Les origines de la basse estime de soi
 - Les schémas de pensée alimentant le manque de confiance en soi
- 2. Connaître les leviers d'action pour développer la confiance en soi**
 - La notion de force
 - Le rôle des valeurs et les besoins associés
 - La prise en compte et l'affirmation des limites
- 3. Savoir appliquer les principes d'une communication assertive**
 - Les composantes de l'assertivité
 - Le rôle de l'empathie
 - L'impact de la communication non verbale
 - La gestion des émotions
- 4. Mieux gérer les situations de communications difficiles**
 - Engager une conversation
 - Faire et recevoir un compliment
 - Emettre et recevoir une critique
 - Formuler une demande
 - Se faire respecter
 - Gérer un conflit

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout public désirant améliorer son estime de soi et augmenter son assertivité

4. Gérer les conflits et canaliser l'agressivité

Les salariés exposés à des situations conflictuelles ou à des publics difficiles sont soumis à des niveaux de stress élevés dus au sentiment d'insécurité. Ces violences internes et externes peuvent faire l'objet de mesures de prévention. Les impacts de leur survenue peuvent également être limités.

Objectifs

- Connaître les mécanismes en jeu dans la montée de l'agressivité pour mieux l'éviter
- Acquérir des techniques de gestion des conflits et des comportements agressifs
- Développer les compétences émotionnelles et communicationnelles pour éviter et gérer les situations difficiles

Programme

1. Prendre conscience de soi

- La naissance d'un conflit
- La dimension émotionnelle de l'agressivité
- Le rôle des valeurs dans les conflits
- Les mécanismes cognitifs en jeu

2. Mieux se connaître

- Auto-diagnostic de son style relationnel
- Le développement de l'assertivité
- Les états du moi
- Le triangle dramatique

3. Gérer les situations difficiles

- Les bases d'une communication non violente
- Le désamorçage des situations conflictuelles
- La gestion des personnalités difficiles

4. Réguler ses émotions et celles d'autrui

- La pratique de l'écoute active et de l'écoute consciente
- L'identification et l'expression des émotions
- Les techniques de relaxation

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Toute personne en contact avec un public difficile, à de la violence interne ou à des situations de conflit

5. Renforcer son intelligence émotionnelle

Des études ont montré que le quotient émotionnel est un meilleur prédicteur de la réussite sociale que le quotient intellectuel. La conscience et la régulation de ses émotions et de celles d'autrui sont des compétences qui peuvent s'acquérir et s'améliorer. Basée sur les apports de D. Goleman, cette formation intègre aussi les apports de la psychologie positive qui vise à développer les émotions positives.

Objectifs

- Connaître les bases de l'intelligence émotionnelle
- Percevoir, accepter, exprimer et réguler ses émotions et celles des autres
- Augmenter son efficacité professionnelle en développant son intelligence émotionnelle

Programme

1. Prendre conscience de soi

- Auto-diagnostic de son quotient émotionnel
- Les déclencheurs externes et internes
- Les distorsions cognitives à l'origine des affects négatifs

2. Connaître les bases de l'intelligence émotionnelle

- La nature des émotions et les mécanismes de déclenchement
- Les compétences en jeu dans l'intelligence émotionnelle

3. Gérer ses émotions

- La reconnexion au corps pour identifier les émotions
- Le rôle et la régulation des 4 émotions de base : peur, colère, tristesse et joie
- L'acceptation et l'expression des émotions
- La régulation des émotions en durée et en intensité

4. Réguler les émotions d'autrui

- Accueillir les émotions des autres
- Repérer les besoins des autres
- La communication en situations difficiles

4. Développer les émotions positives

- Le biais de négativité et ses remèdes
- Le développement du « flow »
- Le bien-être durable par le don de sens donné au travail

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Tout public exposé à des situations professionnelles exigeantes sur le plan émotionnel

6. Devenir un Mindful Manager

Le management entre dans une nouvelle ère : le Mindful Management, basé sur la bienveillance envers soi et envers les autres. Si la recherche de la performance n'est pas son objectif premier, les études montrent que celle-ci est accrue par la pratique d'un management plus serein grâce aux apports de la pleine conscience et de la psychologie positive.

Objectifs

- Comprendre et appliquer les principes de la Mindfulness pour gagner en sérénité
- Développer ses compétences cognitives et émotionnelles
- Intégrer la pleine conscience dans ses pratiques managériales
- Evoluer vers un leadership positif et inspirant pour ses équipes

Programme

1. Comprendre les mécanismes de la Mindfulness

- Les processus en œuvre dans le stress et les apports de la Mindfulness
- Les bénéfices de la pratique régulière de la méditation de pleine conscience sur le stress, la régulation des émotions, les capacités cognitives
- L'initiation à la méditation et autres exercices de pleine conscience

2. Intégrer la pleine conscience dans son management

- L'identification des automatismes en termes de schémas de pensée, de réactions émotionnelles et de comportements
- Répondre aux situations au lieu de réagir par habitude
- L'amélioration de la présence à autrui
- La régulation des émotions des collaborateurs

3. Intégrer une dimension éthique dans son management

- Auto-diagnostic des valeurs et des besoins
- La décentration pour gérer les situations de communication délicates
- La préparation des échanges difficiles

4. Adopter un leadership positif

- Les fondements et bienfaits de la psychologie positive
- Piloter son équipe en s'appuyant sur ses forces

5. Elaborer un plan d'action personnalisé

- Etablissement d'un programme d'exercices à réaliser au quotidien pour ancrer les bénéfices de la formation

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Managers, dirigeants, responsables RH

7. Prévenir les risques psychosociaux (RPS)

Les RPS (stress, burn-out, dépression professionnelle, violence interne et externe) sont plurifactoriels : les causes sont économiques, culturelles, organisationnelles et individuelles. C'est de la conjonction de ces facteurs que naît la souffrance au travail. Ils ont un impact sur la santé des personnes et le bon fonctionnement de l'entreprise.

Objectifs

- Identifier les risques psychosociaux comme un risque professionnel et en différencier les familles
- Comprendre les liens entre travail, RPS et effets sur la santé et l'entreprise
- Distinguer les actions de prévention primaire des autres types d'action

Programme

1. **Se familiariser avec les risques psychosociaux**
 - Le stress
 - La violence interne
 - La violence externe
 - La souffrance éthique
 - La dissonance émotionnelle
2. **Connaître le cadre réglementaire et juridique**
 - Définitions juridiques (stress, RPS, burn out, harcèlement...)
 - Les obligations de l'employeur
3. **Connaître les causes des RPS**
 - Les exigences du travail
 - Les exigences émotionnelles
 - L'insécurité
 - Les rapports sociaux
 - Le manque d'autonomie
 - Le conflit de valeurs
4. **Connaître les conséquences des RPS**
 - Les effets sur le fonctionnement de l'entreprise
 - Les conséquences sur la santé des salariés
5. **Savoir agir pour prévenir**
 - La prévention primaire
 - La prévention secondaire
 - La prévention tertiaire

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Responsables RH, managers, dirigeants, chargés de prévention

8. Acquérir les compétences de base du Secouriste Relationnel

Le Secouriste Relationnel est le primo-écoutant des personnes en souffrance au travail et assure le relais avec les services médicaux ou sociaux. Acteur du soutien social dans l'entreprise, il peut être sollicité par les personnes ayant besoin d'une écoute empathique et confidentielle. Quand il détecte des personnes en détresse, il peut aussi prendre l'initiative du contact.

Objectifs

- Connaître les missions du Secouriste Relationnel
- Connaître et repérer les indicateurs de la souffrance au travail
- Savoir accueillir une personne en souffrance et assurer une écoute de premier niveau
- Se préserver en évitant la contagion émotionnelle

Programme

- 1. Prendre connaissance de la fonction du Secouriste Relationnel**
 - Les enjeux, missions et limites de la fonction
 - Les circuits de mise en relation
- 2. Connaître les indicateurs de la souffrance au travail**
 - Les basiques en matière de risques psychosociaux (risques, effets et symptômes) et le rôle du soutien social
 - Les signaux forts et les signaux faibles de la souffrance au travail (dépression, burn-out, stress post-traumatique...)
- 3. Connaître et mettre en œuvre les techniques d'entretien du primo-écoutant**
 - L'initiation du contact
 - L'écoute active
 - Le comportement non verbal
 - La conclusion de l'entretien
 - Les principes de base de la psychologie positive appliqués à l'écoute de premier niveau
- 4. Savoir se protéger du stress vicariant**
 - La prévention de la contagion émotionnelle
 - Les différentes formes d'empathie
 - La gestion du stress et des émotions

Durée	Tarif intra	Tarif inter	Public
2 jours	2 200 € HT par formation	620 € HT par stagiaire	Responsables RH, managers, dirigeants, chargés de prévention, représentants du personnel, médecins du travail

