

Fiche descriptive générique

Efficacité personnelle

**Adopter les bonnes pratiques pour améliorer
santé et efficacité au travail**

Version au 25/01/2024



En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui souhaite se préserver de la fatigue et être plus performant dans son travail.

OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES

- Interpréter les signes de fatigues et employer des moyens pour retrouver de l'énergie
- Mettre en œuvre des outils pour réduire ses dépenses d'énergie au travail

Compétences visées :

- Identifier les causes à l'origine de sa fatigue au travail et dans la vie
- Mettre en place des nouvelles habitudes de vie pour prévenir la fatigue
- Appliquer des techniques pour réduire son niveau de fatigue
- Employer des méthodes pour améliorer son organisation personnelle, ses relations, sa gestion du stress de façon à réduire ses dépenses d'énergie au travail
- Construire son plan d'action personnel

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable.

MODALITÉS D'ADMISSION

L'admission à cette formation est soumise à un entretien avec un.e de nos conseillers.ères formation.

CONTENU

Partie 1 : Identifier les signes de fatigue / Agir pour retrouver son énergie

Identifier les signes personnels de la fatigue et les facteurs d'impact sur son niveau de fatigue

- Les différents types de fatigue et leurs symptômes
- Reconnaître ses propres signes de fatigue
- Comprendre les rôles bénéfiques du sommeil et de l'alimentation
- Appréhender les notions d'équilibre de vie et de rythmes biologiques

Activités :

- autodiagnostic personnel de ses signes de fatigue, autoévaluation de sa qualité de sommeil et d'alimentation.
-

Mettre en place de nouvelles habitudes de vie pour développer son niveau d'énergie

- Améliorer son sommeil pour mieux se régénérer
- Adapter son alimentation en fonction de ses besoins énergétiques
- Définir son programme d'activité physique

Activités :

- construction de son plan d'action personnel (modification des comportements, alimentation, sommeil, activité physique).

Appliquer des techniques pour retrouver un équilibre et son énergie

- Employer des techniques pour abaisser ses tensions et calmer son mental
- Mettre en œuvre des techniques pour se préserver des effets du stress
- Identifier les moments adéquats pour mobiliser les techniques acquises

Activités :

- pratique d'exercices de respiration, d'ancrage au sol, de scan corporel, d'autohypnose

Mettre en œuvre les principes essentiels pour gérer son stress au travail

- Comprendre le mécanisme du stress



- Identifier ses sources de stress au travail
- Hiérarchiser ses sources de stress
- Modifier sa perception des situations et revisiter ses croyances pour avoir une juste représentation de la situation
- Mettre en place des actions pour augmenter ses ressources

Activités :

- mise en application sur des facteurs de stress personnels

Partie 2 : Appliquer des méthodes pour diminuer ses dépenses d'énergie au travail

S'affranchir des pollutions du quotidien

- Se fixer des limites claires et les respecter
- Savoir dire non
- Identifier les parasitages et mettre en place des actions pour les supprimer ou les réduire

Activités :

- identification de ses limites, simulation d'entretien « savoir dire non »

Gérer son temps de travail et son organisation personnelle

- Se fixer des objectifs écologiques
- Organiser son travail (matrice d'Eisenhower)
- Gérer dynamiquement son temps avec les lois du « temps »

Activités :

- définir son planning type « journalier » et « hebdomadaire »

Mieux se connaître pour construire son plan de transformation

- Appréhender les aspects de sa personnalité qui génèrent de la fatigue
- Agir en cohérence avec ses valeurs ; satisfaire et exprimer ses besoins

Activités :

- définir ses permissions pour dépenser moins d'énergie

Construire une relation harmonieuse avec sa hiérarchie

- S'accorder sur son rôle et ses priorités
- Clarifier les objectifs et les attentes
- Partager son point d'équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- Développer son assertivité

Activités :

- définir son rôle et ses priorités
- mise en pratique de l'assertivité

Prévenir les dysfonctionnements relationnels

- Identifier les comportements sources de tensions
- Prévenir les jeux relationnels et les conflits

FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique

DIDIER Christophe

Coach professionnel certifié, membre de l'European Mentoring & Coaching Council (EMCC) et intervenant spécialisé en Prévention des Risques Professionnels (gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel). Sa vision pragmatique, ouverte sur la réalité de ses interlocuteurs et résolument tournée vers l'action l'a amené à développer une méthodologie de la « performance et bien-être au travail ». Il possède 25 ans d'expérience en management au sein de PME avec des équipes pluridisciplinaires et multiculturelles et au sein de groupes internationaux.

Il est actuellement le dirigeant de ReussirA, un organisme qui accompagne les entreprises à développer leurs performances économiques et sociales par l'évolution des pratiques de management et une meilleure qualité de vie au travail.



La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation est articulée autour d'apports théoriques en lien avec le thème. L'aspect pratique est priorisé sous le format présentiel : mise en situation, cas pratiques, vidéo, tests et travaux d'analyse de pratiques, outils d'évaluation.

- Temps d'autoévaluation et de bilan : chaque module comprend des temps d'autoévaluation et des temps de bilan
- Temps de pratique : une place importante est accordée à l'entraînement des outils et à leur réinvestissement grâce à des mises en situation concrètes et pratiques
- Temps d'échanges entre participants à partir de leurs situations personnelles et apprenantes
- Temps d'apports théoriques : ils viennent compléter les échanges et enrichir l'expérience de chacun
- Temps de synthèse : un plan d'action personnel est élaboré à la fin de chaque module

MOYENS ET SUPPORTS

Chaque participant et formateur dispose d'un extranet individuel pendant la formation.

Les supports pédagogiques et les références bibliographiques sont fournis à chacun pendant ou après la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne appropriation.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.

Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.

Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.

ORGANISATION, DURÉE ET COÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 8 participants maximum.

Durée : 17 jours (21 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)

3 jours (21 heures), dont 2 jours en présentiel, puis une journée en classe virtuelle de retour sur travaux personnels et accompagnement individuel.

Tarif public : **1 750 euros net de taxes**, par participant

Tarif spécifique : **1 095 euros net de taxes**, par participant, destiné aux personnes physiques (indépendants, intermittents...), aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 2500 habitants

Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.

Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de % (taux de répondants 0 % à la date du 05/02/2024)

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.

D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de



formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

Pour tout autre renseignement : 02 40 20 35 35

