Gestion de la charge mentale générée par de nombreuses sollicitations professionnelles

Fiche technique

Secteurs
Tous secteurs

Public
Cette formation s'adresse à tout professionnel des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux.

Durée
2 jours

Organisme de formation
➲ JMC ECOLE

Date limite d'inscription
24/02/2021

Lieux & dates

➲ **Groupe 1**
Jura
Les 10 & 11 juin 2021
➲ **Groupe 2**
Haute-Saône
Les 24 & 25 juin 2021
➲ **Groupe 3**
Saône-et-Loire
Les 23 & 24 sep. 2021
➲ **Groupe 4**
Yonne
Les 30 sep. & 1er oct. 2021
➲ **Groupe 5**
Côte d'Or
Les 7 & 8 oct. 2021
➲ **Groupe 6**
Nièvre
Les 14 & 15 oct. 2021
➲ **Groupe 7**
Doubs
Les 22 & 23 nov. 2021
➲ **Groupe 8**
Territoire de Belfort
Les 2 & 3 déc. 2021

Interlocuteur Opco Santé

Hélène NARSES-VARESCON
Helene.NARSES-VARESCON@opco-sante.fr
03 80 30 47 71

Contexte

Tout contexte professionnel implique une charge physique et mentale. La charge physique est plus facilement identifiable et mesurable. Toutefois, il n'en est pas de même pour la charge mentale pour laquelle interviennent de multiples facteurs, et leurs interactions, qui rendent difficiles l'appréciation objective des exigences et des pressions psychologiques exercées sur le psychisme du professionnel. Son excès génère des conditions de travail stressantes, responsables de risques psychiques et psychosomatiques.

En effet, l'impact du travail pèse parfois plus lourd que ce que nous sommes capables d'assumer et est variable selon les individus. Comment sortir de la spirale infernale de la pression qui induit du stress, lequel stress fatigue et rend inefficace, situation qui génère à son tour de la pression ?

Objectifs

Cette formation doit permettre aux professionnels de :

➲ S'approprier des méthodes et outils pour réduire à très court terme la surcharge d'activité et mieux résister à la pression de l'urgence
➲ Retrouver une certaine sérénité au travail
➲ Se recentrer sur les priorités de leur fonction

Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé

Contenu

JOUR 1

1ère séquence : Introduction. Présentation

2ème séquence : De la charge mentale à la surcharge : comprendre les concepts :

➲ Clarifier les différentes notions
➲ Connaître les signaux physiques, psychiques, sociaux
➲ Etre sensible aux incidences d'une situation de charge mentale excessive pour soi et le collectif de travail

Quel est mon pouvoir d'agir ?

➲ Etre en mesure d'identifier ce que je peux changer, ce que je ne peux pas changer et savoir faire la différence
➲ Disposer d'une représentation des problématiques et des axes d'action

3ème séquence : Analyse de situations : apprendre à percevoir les situations à risque

4ème séquence : Ce sur quoi nous pouvons déjà agir : les messages

contraignants :

➲ Apprendre à percevoir les compétences sociales d'un profil

➲ Comprendre les indices à observer

JOUR 2

Accueil et feedback de la veille

Comprendre les messages :

➲ Comprendre comment cela se traduit notamment vis à vis :

- De l'utilisation des mails et des outils numériques
- De nos investissements dans nos relations quotidiennes
- De l'organisation de mon espace de travail
- De mon rapport aux besoins de base d'un être humain : manger, dormir, se déplacer …

2ème séquence :

Quel contrat de changement je peux prendre sur moi et mettre en place dès demain ?

➲ Identifier des leviers possibles pour agir sur son propre travail

Et face à la pression du groupe, voire la pression sociale quel est mon pouvoir d'agir ? avec quels critères et jusqu'ou je peux aller ?

➲ Comprendre quelles sont mes limites face à autrui, ce qui est légitime, là ou je ne peux que limiter les impacts.

3ème séquence : Equilibrer mes besoins de développement et d'accomplissement personnel entre vie professionnelle et vie privée :

➲ Comment équilibrer mes besoins personnels sans tout attendre du travail : ai-je d'autres centres d'intérêt, de passions qui me permettent de vivre, de me dépenser, d'avoir de la reconnaissance sans tout attendre du travail ?

4ème séquence :

Améliorer ma situation professionnelle en infléchissant ma logique de vie :

➲ Quel contrat puis-je prendre avec moi même pour cela dans les 3 à 6 prochains mois ?

➲ Développer sa propre faculté à collaborer

Comprendre les causes et impacts en terme de management des personnes :

➲ Voir les conséquences pour nos collègues de travail , être capable de repérer les situations problématiques