



PROGRAMME DE FORMATION



RETROUVER L'ÉQUILIBRE VIE
PROFESSIONNELLE / VIE PERSONNELLE
DANS UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION
DES RPS



CONTEXTE ET ENJEUX DE LA FORMATION

La formation « Retrouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle dans une démarche de prévention des RPS » s'inscrit dans un contexte de transformation des organisations du travail, marqué par une intensification des rythmes, une hyperconnexion et des frontières de plus en plus floues entre sphères professionnelle et personnelle. Ces évolutions peuvent favoriser l'apparition de risques psychosociaux (RPS) tels que le stress, la surcharge de travail ou l'épuisement professionnel. Les enjeux de cette formation sont d'aider les participants à identifier les facteurs de déséquilibre, à mieux gérer leurs priorités et leur charge de travail, et à mettre en place des stratégies concrètes pour préserver leur bien-être.

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Retrouver l'équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle, dans une démarche de prévention des Risques Psychosociaux (RPS).

CONTENU

Séquence 1 – 1 journée

Identifier et comprendre les causes organisationnelles et personnelles du déséquilibre vie professionnelle /vie personnelle

1. Reconnaître les facteurs organisationnels et sociétaux à l'origine de ce déséquilibre

- Identifier les différentes transformations historiques
- Définir les frontières du travail
- Comprendre la théorie du conflit des rôles travail-famille

2. Repérer l'impact du numérique sur le déséquilibre vie professionnelle/vie personnelle

- Définir les 5 paradoxes liés aux transformations numériques et l'activité 4.0
- Comprendre le lien entre conditions d'usage des technologies et santé au travail

3. Faire un état des lieux de son équilibre professionnel / personnel

- Établir un Bilan personnel : photographie de la semaine type
- Réaliser un graphique « Roue de la vie » : représentation des différentes sphères de vie

1. Mettre en application le droit à la déconnexion

- Identifier les clés de la déconnexion
- Organiser sa messagerie et ses dossiers en tenant compte de ses priorités.
- Appliquer la méthode CAP pour gérer les flux de mails entrants

2. Organiser son temps et ses priorités

- Définir le temps et les priorités – « De la montre à la boussole »
- Distinguer l'urgent de l'important avec la matrice d'Eisenhower
- Organiser son emploi du temps de façon réaliste et équilibrée avec les 6 leviers de l'efficacité : priorités, choix, planification, énergie, focalisation, relation

3. Mieux gérer son stress

- Comprendre les mécanismes du stress au travail
- Identifier ses « stressseurs »
- Agir sur les causes plutôt que sur les symptômes

4. Favoriser la qualité relationnelle

- Mieux communiquer avec la Communication Non-Violente
- Expérimenter la méthode DESC
- Évaluer et développer son intelligence émotionnelle

5. Échanger collectivement sur les « bonnes » pratiques via la méthode de co-développement

PUBLIC

Tous salarié.es, dirigeants, managers confrontés à un déséquilibre perçu entre vie professionnelle et personnelle/

PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

EFFECTIF

4 à 12 participants maximum

DURÉE

2 jours

LIEU ET DÉLAI D'ACCÈS

Cette formation peut être dispensée en intra ou en inter-entreprises.

Dans ce dernier cas, la formation aura lieu au sein des locaux de SERENN CONSEIL – bâtiment B – Pôle médical - 30, avenue É. Et M.Pinault, 35740 à Pacé (si effectif < 6).

Ou

Au sein de l'espace de Coworking Le SPOT, situé, 22 rue Jean-Marie David, 35740 à Pacé (si effectif > 6).

Suite à la demande d'informations sur cette formation, le délai d'accès moyen à la formation se situe entre 1 à 3 mois.

METHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques : témoignages, animation et films (INRS) reflétant des situations de travail sources de RPS.
- Méthode participative : jeux de rôle, travaux de réflexion individuels ou en groupe, permettant de s'approprier les notions évoquées.
- Supports pédagogiques : vidéos, documents pédagogiques, ressources documentaires

Méthodes d'évaluation :

- Évaluation à chaud réalisée à l'issue de la formation
- Bilans ponctuels réalisés par la formatrice auprès des participants après chaque axe de travail via des exercices

Approche déontologique :

- Certification INRS
- Adhésion aux valeurs du réseau Assurance Maladie – Risques Professionnels / INRS
- Rôle d'acteur des participants
- Code de déontologie des psychologues

Précautions sociales :

- Les participants sont volontaires
- La constitution des groupes est garante de la liberté et de la protection de la parole des participants
- La formatrice garantit un centrage exclusif sur le travail ainsi que le respect de la confidentialité des échanges

Les participants définissent ensemble, au démarrage de la formation, une « Charte de Bon Fonctionnement ». Cette charte, garante du respect et de la libre expression de chacun, est

affichée dans la salle de formation, elle est rappelée à chaque démarrage de session.

L'INTERVENANTE

Séverine ROBERT

Psychologue du travail et formatrice, Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP référencée auprès de la DREETS Bretagne), et certifiée Formatrice « S'initier à la prévention des Risques psychosociaux » par le réseau Assurance Maladie-Risques professionnels - INRS.

VALIDATION

A l'issue de la formation, nous remettons **une attestation de fin de formation** à chaque participant.