

# QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



## Gestion des conflits

***Permettre à un encadrant de mieux gérer les conflits possibles en atelier.***

- Savoir distinguer un conflit d'un problème.
- Comprendre le processus des conflits, les gérer et les prévenir.
- Comprendre et identifier les trois types de stress : Fuite, lutte, inhibition.
- Gérer son stress et ses émotions.
- Gérer les comportements extrêmes et les personnalités difficiles.
- Repérer la souffrance chez les usagers et la gérer.
- Gagner en assertivité et maîtriser sa communication non verbale.
- Utiliser des outils concrets pour prévenir ou sortir des conflits : l'assertivité, la Communication Non Violente selon Marshal Rosenberg, les techniques d'écoute, les formules à éviter, les formules à utiliser, les attitudes non verbales de « bienveillance ».



# Gestion du stress et prévention de l'usure professionnelle

## ***Gérer son stress et prévenir l'usure professionnelle (burnout).***

- Comprendre et définir à partir d'apports théoriques le mécanisme naturel du stress professionnel, ses causes et conséquences sur la motivation, l'efficacité, l'engagement professionnel et la santé.
- Évaluer son niveau de stress à l'aide de test.
- Comprendre et identifier les trois types de stress : Fuite, lutte, inhibition.
- Être capable d'en mesurer l'impact à différents niveaux : relation entre collègues ou avec la hiérarchie, relations à un public confronté à des difficultés multiples (maladie, deuil, séparation, précarité, situation de handicap...).
- Maîtriser ses émotions, renforcer ses capacités d'adaptation, face aux situations conflictuelles dans le but de garder son efficacité liée à la charge de travail.
- Être capable de prendre du recul, de s'adapter, d'acquérir de nouvelles capacités à gérer le stress pour faire face à une forte charge émotionnelle au vu du public et des exigences de travail.
- Être capable de prendre du recul, de s'adapter, d'acquérir de nouvelles capacités à gérer le stress pour faire face à une forte charge émotionnelle au vu du public et des exigences de travail.
- Intégrer des techniques spécifiques en prévention de l'usure professionnelle (burnout) en lien avec les difficultés rencontrées sur le poste de travail afin de rester performant tout en se préservant.
- Repérer, apprécier, valoriser les instants positifs dans sa journée de travail.
- Utiliser des outils concrets pour un meilleur équilibre au travail.



# Etre référent échauffements

## ***Devenir formateur échauffements.***

- Rappels anatomiques.
- L'intérêt de pratiquer des échauffements.
- Différence entre déverrouillage articulaire et échauffements.
- Les types d'échauffements possibles.
- Les conditions matérielles de réalisation.
- Rappels de pédagogie élémentaire.
- Eléments de pédagogie spécialisée.
- Analyser un outil pédagogique.
- Présentation d'outils existants.
- Construire un déroulé pédagogique.
- Co construction de l'action de formation.
- Construction du déroulé pédagogique, avec le séquençage correspondant.
- Création de tous les outils pédagogiques.
- Elaboration d'une liste de matériel à avoir le jour des formations.
- Entraînement à la présentation, animation des outils.

Une valise pédagogique sera constituée avec les supports de formation.