

SE REMOBILISER DANS LE TRAVAIL SOCIAL



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Cerner le contexte actuel et les impacts sur les personnes et le travail
- Comprendre les mécanismes de ces situations et identifier la cartographie de vos ressources Localiser ce qui génère des pressions et/ ou tensions dans votre travail : individualisation
- Acquérir des méthodes et réflexes pour gérer la pression, les charges de travail dans une volonté d'efficacité durable.

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

CONTENU DU PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes des situations traumatisantes pour mieux les appréhender
- Identifier les différentes étapes du cycle de vie professionnelle : de l'adaptation à l'usure
- Diagnostiquer votre niveau de stress pour établir un état des lieux
- Identifier les moyens déjà mis en œuvre pour gérer les situations stressantes (vos « amis »)
- Prévenir la démobilisation par un mode de vie adapté (démarche préventive)
- Intégrer des techniques liées aux 3 plans pour réguler ou surmonter durablement : plan physique (apprendre à respirer et à se relaxer), émotionnel (développer votre Assertivité) et cérébrale (décontaminer vos croyances, prendre du recul et anticiper)
- Garder un niveau d'énergie positif
- Savoir récupérer après une situation traumatisante
- Prévenir les pertes de potentiel énergétique : penser le futur pour agir dans le présent
- Mettre au point votre méthode personnelle de remobilisation.



Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE D'ADAPTATION ET D'EVOLUTION**

- ✓ Se préparer au changement
- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ Initier le changement : définir des objectifs personnels réalistes à court et moyen termes
- ✓ Etablir son Plan d'Action Personnalisé
- ✓ Déterminer son plan d'action à 3 et 6 mois
- ✓ Bilan à chaud