

# Programme de formations

# Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Programmes de formation V1 10/11/2022

**Optim'RH** – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne  
SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2>Stop à la souffrance au travail</h2> <p><i>Dépasser le mal-être professionnel pour s'épanouir au travail ou explorer de nouvelles voies</i></p>	
<b>Public concerné,</b>	<p>Cette formation s'adresse à deux profils :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceux qui veulent mieux vivre leur travail actuel</b> : Toute personne souffrant d'un mal-être au travail (stress, épuisement, conflits) et souhaitant retrouver du bien-être dans son emploi actuel.</li> <li>• <b>Ceux qui aspirent au changement</b> : Professionnels souhaitant se réorienter vers un autre secteur, explorer de nouvelles opportunités, ou se lancer dans l'entrepreneuriat pour créer leur propre activité.</li> </ul>
<b>Prérequis, modalités et délai d'accès</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prérequis</b> : Aucun. Cette formation est accessible à toutes les personnes en quête de mieux-être ou de changement professionnel.</li> <li>• <b>Modalités d'accès</b> : Signature du contrat ou convention de formation, validation de la prise en charge.</li> <li>• <b>Délai d'accès</b> : De 2 jours à 4 semaines selon les disponibilités.</li> <li>• <b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b> : Nous contacter pour des aménagements spécifiques.</li> </ul>
<b>Présentation générale</b> (Problématique, Intérêt)	<p>Dans un monde professionnel en constante évolution, de nombreuses personnes souffrent au travail, se sentent en surcharge, subissent des relations toxiques, ou perdent tout simplement le sens de ce qu'elles font. Cette formation vous permettra non seulement de comprendre et de surmonter la souffrance liée à votre emploi actuel, mais aussi d'explorer de nouvelles possibilités professionnelles, qu'il s'agisse d'une réorientation de carrière, d'un changement de secteur, ou même d'un projet entrepreneurial.</p> <p>Vous découvrirez des outils pour améliorer votre bien-être au travail, mais aussi pour vous ouvrir à de nouvelles perspectives, développer un projet qui vous ressemble, et réussir la transition vers une activité qui correspond à vos aspirations.</p>
<b>Objectifs</b>	<p>A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Faire face aux situations difficiles au travail</li> <li>. Élaborer votre propre méthode permettant de mieux faire face aux situations difficiles au travail (surcharge, harcèlement, stress, burn-out...)</li> <li>. Utiliser les outils et méthodes efficaces pour sortir d'une situation de souffrance au travail</li> <li>. Faire de votre travail un lieu de réalisation et d'épanouissement</li> </ul> <p>À l'issue de cette formation, vous serez capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier et gérer les causes de votre mal-être au travail.</li> <li>• Développer des stratégies concrètes pour améliorer votre qualité de vie professionnelle.</li> <li>• Explorer des pistes de réorientation professionnelle ou de reconversion.</li> <li>• Réfléchir à la création d'une nouvelle activité ou au lancement d'un projet entrepreneurial.</li> <li>• Gérer les périodes de transition professionnelle avec confiance et résilience</li> </ul>
<b>Contenu de la formation</b>	<p style="text-align: center;"><b>Programme détaillé : Stop à la souffrance au travail</b></p> <p><b>Module 1 : Quand le travail va mal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contenu</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La souffrance au travail : une réalité quotidienne pour des milliers d'hommes et de femmes.</li> <li>○ Les risques psychosociaux et leurs impacts sur le bien-être.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ La médiatisation des suicides au travail et les raisons profondes.</li> <li>○ Les bouleversements dans les relations humaines au travail et l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle.</li> <li>○ Identifier les signes physiques et psychologiques de la souffrance.</li> <li>○ Repérer les premiers signaux de détresse au travail.</li> <li>● <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Diagnostic personnel :</b> auto-évaluation des causes de la souffrance au travail.</li> <li>○ Identification des besoins réels et inconscients à l'origine du mal-être.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 2 : Les différentes formes de souffrance au travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ De la motivation à la baisse de l'implication et de l'engagement.</li> <li>○ Stress chronique : mauvaise gestion des émotions au quotidien.</li> <li>○ Épuisement professionnel (burn-out) : comment l'identifier et le prévenir.</li> <li>○ Le harcèlement et le management toxique : comprendre leurs dynamiques.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Identifier et agir rapidement :</b> comment réagir face aux premiers signes d'alerte.</li> <li>○ Adapter sa situation professionnelle en fonction de ses objectifs personnels.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 3 : Créer un rapport sain avec le travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Repenser la relation au travail : passer de la souffrance à la satisfaction.</li> <li>○ Prendre en charge la souffrance au travail et adopter un nouveau paradigme.</li> <li>○ Gestion du stress et des émotions pour une meilleure qualité de vie au travail.</li> <li>○ Renforcer l'estime de soi : un antidote puissant à la souffrance professionnelle.</li> <li>○ Stratégies concrètes pour passer de la souffrance au plaisir au travail.</li> </ul> </li> <li>● <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Devenir acteur de sa destinée :</b> prendre en main sa situation professionnelle.</li> <li>○ <b>Remplacer les sentiments négatifs par des positifs :</b> exercices de transformation des pensées pour plus de sérénité.</li> <li>○ Introduction à la synergie <b>Estime-Confiance-Affirmation</b> pour rompre avec les schémas négatifs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 4 : Se réorienter vers une nouvelle carrière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Explorer ses compétences, valeurs et aspirations pour envisager une réorientation.</li> <li>○ Identifier les secteurs en expansion ou en adéquation avec vos talents.</li> <li>○ Faire face aux peurs du changement et à l'incertitude.</li> <li>○ Développer un plan d'action concret pour changer de carrière.</li> </ul> </li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ateliers de réflexion</b> sur les aspirations professionnelles et les compétences transférables.</li> <li>○ Élaboration d'un <b>plan de réorientation personnalisé</b> pour passer à l'étape suivante.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 5 : Se lancer dans l'entrepreneuriat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Transformer une idée en projet entrepreneurial viable.</li> <li>○ Construire un business plan réaliste et en phase avec ses ambitions.</li> <li>○ Évaluer le marché, identifier ses cibles et créer une proposition de valeur unique.</li> <li>○ Gérer les défis émotionnels et financiers de l'entrepreneuriat.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Simulation de création d'entreprise : de l'idée à la planification.</li> <li>○ <b>Analyse de marché</b> et étude des opportunités dans divers secteurs.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Module 6 : Gérer la transition et rester motivé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stratégies pour surmonter les défis pendant la transition professionnelle.</li> <li>○ Techniques pour maintenir la motivation et surmonter les doutes.</li> <li>○ Renforcer la résilience personnelle et professionnelle.</li> </ul> </li> <li>• <b>Activités pratiques :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Plan d'action</b> pour gérer les périodes de transition.</li> </ul> </li> </ul> <p><i><b>Exercices pour développer la confiance en soi et bâtir une résilience durable.</b></i></p>
<p><b>Modalités pédagogiques</b></p>	<p><b>Méthodes pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participative/active</li> <li>- Interrogative</li> </ul> <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Étude de cas</li> <li>- Film, vidéo...)</li> </ul> <p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <p>Salle de formation Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités :</p> <p>Présentiel, formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
<p><b>Durée</b></p>	<p>Durée totale : 3 jours (Soit 21 heures)</p>
<p><b>Dates</b></p>	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
<p><b>Lieu(x)</b></p>	<p>A définir</p>

<b>Coût de la formation</b>	En inter : coût par participant 1 600 € HT TVA : 20 % : 320 € Coût TTC : 1 920 € En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 6 400 HT soit 7 680 TTC
<b>Responsable de l'action, Contact</b>	LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : <a href="mailto:lydialecusson@optimrh.fr">lydialecusson@optimrh.fr</a> Tél : 06 37 67 36 20
<b>Évaluation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20</li> <li>- Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction</li> <li>- Certificat de fin de stage</li> </ul>