



Prévention de l'usure professionnelle : Prévenir et détecter

L'usure professionnelle résulte d'un processus lent, souvent invisible au départ, mais qui peut conduire à une baisse d'efficacité, à des absences répétées, à une démotivation, voire à un départ anticipé de l'emploi. Ce phénomène concerne tous les métiers, qu'ils soient techniques, administratifs, sociaux ou éducatifs mais touche particulièrement les personnes ayant de fortes contraintes physiques ou un rapport intense au public.

En tant que manager, la prévention de l'usure professionnelle de votre équipe est un enjeu majeur. Un programme de formation sur deux jours vous permettra d'approfondir les concepts et d'acquérir des compétences pratiques pour accompagner vos collaborateurs et mettre en place des actions de prévention efficaces.

DUREE

2 jours

PUBLIC

Managers, Directeurs...

Pré REQUIS

Aucun

OBJECTIFS

- Définir les notions d'usure professionnelle et de prévention
- Détecter précocement des signes d'alerte
- Repenser l'organisation du travail (répartition équitable des charges, gestion des priorités, marges de manœuvre laissées aux collaborateurs...)
- Accompagner individuellement et collectivement les collaborateurs
- Mettre en place des dispositifs de prévention
- Identifier les acteurs internes et externes

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des exercices de groupe, et des moments de construction permettant de distiller la théorie à travers les échanges en s'appuyant sur les savoirs existants.

PROGRAMME

Jour 1 : Comprendre, détecter et s'auto-prévenir

Matin : Le rôle du manager face à l'usure professionnelle

Introduction et sensibilisation (1h)

Accueil et présentation des objectifs spécifiques de la formation pour les managers.
Rappel des enjeux de l'usure professionnelle pour les personnels, le service et la structure.
Le manager : acteur central de la prévention.

Comprendre le phénomène (1h15)

Distinction entre stress, surcharge de travail, risques psychosociaux (RPS) et usure professionnelle.
Etudier les facteurs d'usure, vus sous l'angle du management.
Définir les caractéristiques du travail qui favorisent l'usure professionnelle (pression temporelle, incivilités, polyvalence, turnover...)
Présenter des signes d'alerte physiques, psychologiques et comportementaux à repérer.

Détecter et agir sur les signaux faibles (30mn)

Le rôle de l'entretien individuel et des discussions informelles dans le repérage.
Utiliser une matrice des signaux faibles
Atelier 1 : "Comment détecter un signal faible ?" Étude de cas de situations concrètes de personnels en difficulté (absentéisme, irritabilité, baisse de qualité du travail). Échanges sur les difficultés à aborder le sujet et les premiers réflexes à avoir.

Après-midi : Manager sa propre usure et préserver son équilibre

L'usure du manager (1h30)

Identifier des facteurs de risque spécifiques à la fonction d'encadrement (pression hiérarchique, management des conflits, polyvalence).
Utiliser une grille des facteurs de risques.
Outils pour évaluer son propre niveau de stress et de fatigue professionnelle.
Comprendre son type de communication et ses besoins.
Évaluer son type de management et l'usure qui en découle.
Mettre en avant l'importance de la déconnexion et de l'équilibre vie pro/vie perso pour le manager.
Atelier 2 : « Prévenir sa fonction » Réfléchir aux différents facteurs de risque individuels dans les services et au moyen de les diminuer pour les managers.
Auto-diagnostic : "Où en suis-je ?"

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.





Outils de préservation individuelle et de management apaisé (1h15)

Gestion des émotions et des situations difficiles. (Entretien émotionnel et valorisant)

La communication assertive et la capacité à dire non. (méthode OSBD 4JE)

Techniques de relaxation et de respiration rapide ou dorsale.

Utiliser la méthode des accords tolérables pour apaiser son travail. (ATM)

Jour 2 : Prévenir collectivement et accompagner les personnels

Matin : Prévenir et agir à l'échelle de l'équipe

Créer un environnement de travail préventif (1h30)

Les leviers d'actions du manager : organisation du travail, répartition des tâches, reconnaissance, et soutien, gestion des priorités, marges de manœuvre laissées aux personnes

Utiliser la communication managériale dans la prévention.

Atelier 3 : "Construire mon plan d'action préventif" Sur la base d'un cas pratique ou de leur propre situation, les managers élaborent un plan d'action pour leur équipe.

Soutenir les agents en difficulté (1h15)

Mettre en avant des dispositifs de prévention

Comment organiser un entretien de soutien : écoute active et non-jugement.

Sensibiliser aux limites du rôle de manager : savoir orienter une personne vers les ressources appropriées (médecin du travail, assistant de prévention, handicap, psychologue...)

Déterminer le rôle du manager dans le maintien dans l'emploi et l'aménagement de poste.

Après-midi : Le manager, relais et acteur du dialogue social

Gérer les situations complexes et la désinsertion professionnelle (1h30)

Utiliser une communication physique apaisante et accueillante

Simulations d'entretiens pour s'entraîner à la prise de contact, l'écoute et l'orientation.

Collaborer avec les acteurs de la prévention (médecine du travail, service RH, etc.).

Atelier 4 : Mise en situation et jeux de rôles "Collaborateur qui ne va pas bien"

Rôle du manager dans le dialogue social (1h15)

Le manager comme interface entre la direction et l'équipe.

Comment remonter les informations sur les contraintes et les besoins du terrain.

Expliquer le rôle du manager dans la mise en œuvre d'une démarche qualité de vie au travail (QVCT RPS).

Faire un plan d'action QVCT pour son service basé sur la réduction de l'usure dans son ensemble en œuvrant avec tous les acteurs de la prévention.

Mettre en place des actions prévention de l'usure (Quart d'heure sécurité, newsletter, télétravail, soutien individuel)

Bilan de la formation (30mn)

Synthèse des deux journées : les responsabilités et les outils du manager.

Plan d'action personnel : "Ma première action en rentrant au bureau".

Évaluation de la formation et recueil des retours.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris,
Intra-muros en France entière :
Les tarifs sont disponibles
en bas de la page internet
du dit programme
www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

