

La psychologie positive au travail



Médecins
Infirmier(e)s
IPRP

EN PRÉSENTIEL Réf. 12b014



14 h
21.22 septembre



930 € HT - Repas inclus

Cette formation, destinée aux divers membres des équipes pluridisciplinaires, est animée par un psychiatre. Elle présente la psychologie positive et ses champs d'application pour une amélioration de la vie professionnelle et personnelle du travailleur.

Prérequis

Exercer en SPST.

Objectifs

- Expliquer les fondements de la psychologie positive.
- Situer la place des émotions, des interactions sociales, des comportements proactifs dans l'équilibre psychique.
- Savoir appliquer quelques outils pratiques au cours de l'entretien en santé au travail pour favoriser le maintien en emploi, prévenir les troubles psychiques et favoriser le bien-être au travail.
- Expérimenter une pratique personnelle pour développer des compétences attentionnelles et vivre les expériences positives en conscience.

Programme

- La place des émotions positives dans l'équilibre psychologique.
- La notion de bien-être au travail et ses déterminants.
- Les forces de caractère : savoir les identifier et les mettre en application.
- Les interactions positives au travail, leurs bienfaits individuels et collectifs.
- La reconnaissance comme facteur de prévention du stress.
- Prendre conscience de l'instant présent et profiter des moments agréables au travail.
- Identifier ses valeurs et agir vers elles.
- Prendre soin de soi, l'auto-compassion et les comportements de santé.

Modalités pédagogiques

- Supports théoriques.
- Mise en situation à partir de cas pratiques.
- Échanges et analyses en binôme et en groupe.
- Illustration par des vidéos (extraits de films et témoignages).
- Utilisation d'outils (agenda, journal de reconnaissance et de gratitude, grilles des forces de caractère, boussole des valeurs, échelle de bien-être au travail...).
- Exercices de pleine conscience appliqués à la psychologie positive au travail (exercice en groupe et supports audios).

ANIMATION

Psychologue du travail et/ou psychiatre

DÉROULEMENT

➤ 9h00-12h30 / 13h30-17h00

SUIVI ET ÉVALUATION

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.


FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL
ISO 9001:2015
Labellisation PMR