

Plan de bien-être au travail



Inspiré d'outils d'auto-supports créés par des personnes en rétablissement, cet accompagnement vise à permettre à un collectif de travail de coconstruire, ensemble, des formes de collaborations propices au bien-être individuel et commun. Il s'agit, pour chacun, d'acquérir des repères à même de contribuer au maintien d'une cohérence institutionnelle et des méthodes permettant de s'adapter positivement aux mouvements inhérents à tout système groupal.

 **Durée :** 2 jours

 **Tarif :**

- Inscription de groupe :
12 personnes - sur devis

 **Lieu :** Pantin ou in situ à la demande

 **Intervenants :** un formateur aguerri au travail en équipe pluriprofessionnelle

 **Prérequis :** aucun

Public concerné

Tout acteur du secteur social, médico-social et sanitaire (cadres, professionnels, personnes concernées, aidants).

Objectifs

- Comprendre les enjeux des dynamiques de groupes et du travail en équipe.
- S'accorder sur un objectif commun, fondement de la cohérence du travail ensemble.
- Coconstruire des formes de collaboration favorisant le bien-être au travail et la cohérence institutionnelle.
- Se doter de repères et d'outils individuels et collectifs utiles pour traverser positivement des périodes complexes.

Méthodes

- Croisement des savoirs expérientiels, professionnels et académiques.
- Brainstormings, exposés interactifs, mises en situation.
- Démarche participative et de coconstruction avec le groupe s'appuyant sur l'articulation de savoirs théoriques et expérientiels.
- Invitation au questionnement sur ses pratiques et sa posture professionnelle.

Programme

Jour 1

- Introduction, présentations et recueil des attentes.
- Définition et enjeux du travail en équipe pluriprofessionnelle.
- Étape 1 : Qu'est-ce le bien-être au travail pour vous ? Décrivez votre collectif dans son fonctionnement idéal, lorsqu'il est à son plus haut niveau de bien-être.
- Étape 2 : Quels sont les outils à votre disposition pour maintenir ce niveau de bien-être au plus haut ?
- Étape 3 : Quel programme journalier, hebdomadaire, mensuel, annuel, pouvez imaginer pour contribuer à ce fonctionnement optimal ?

Jour 2

- Retour sur la journée de la veille.
- Étape 4 : Quels sont vos déclencheurs de mal-être ? Quels évènements internes ou externes peuvent venir influencer négativement sur votre fonctionnement et votre bien-être ?
- Étape 5 : Quels sont vos signes avant-coureurs de crise ? Quelles sont les manifestations individuelles et/ou collective qui peuvent vous amener à penser que la

situation se dégrade ?

- Étape 6 : Qu'est-ce qu'une crise pour vous ?
- Étape 7 : Pour les étapes 4, 5 et 6, imaginé un plan d'action pouvant vous permettre de traverser cette période difficile et de vous rétablir collectivement.