

Accompagner les salariés lors de situations difficiles

Programme participant

En cas de situation de crise (fermeture de site, PSE, restructuration) les acteurs de la prévention sont parfois confrontés à des situations de souffrance au travail tout en estimant ne pas avoir été formés à cela. Cette formation propose deux volets :

- Des éléments pour repérer les personnes en souffrance et pour communiquer plus simplement avec elles
- Des éléments pour gérer ses propres émotions : maîtriser ses émotions tout en conservant son empathie

Objectifs

- Connaître quelques fondamentaux sur les émotions
- Identifier les signaux pour repérer un individu en difficulté
- Etablir une relation face à une personne en difficulté ou en souffrance : « aider et non pas sauver »
- Faciliter la communication avec une personne anxieuse, dépressive, stressée ou agressive
- Gérer ses propres émotions
- Définir les ressources et structures internes à l'entreprise ainsi que les possibilités d'orientation à l'extérieur de l'entreprise

Public concerné

- Managers de proximité
- Tout acteur susceptible d'accompagner des salariés en difficulté (RH, services de santé au travail, responsables QHSE, membres du CSHCT)

Prérequis

Aucune connaissance particulière

Durée de la formation

2 journées de 7 heures

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

Modalités pédagogiques

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences). Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

Programme de la formation

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Quelques compétences émotionnelles :

- ✧ L'identification des émotions
- ✧ L'expression des émotions
- ✧ Le contrôle des émotions

Repérer les personnes en souffrance :

- ✧ Quand les émotions dysfonctionnent : La dépression - L'anxiété - Le stress - L'agressivité
- ✧ Signaux pour repérer les personnes en souffrance

Aider les personnes en souffrance :

- ✧ Le triangle dramatique de Karpman : aider et non pas sauver
- ✧ Comment communiquer avec les personnes Dépressives, anxieuses, agressives

La prise en charge des personnes en difficultés :

- ✧ Les situations d'urgence : les personnes aux idées suicidaires
- ✧ Structures extérieures à l'entreprise
- ✧ Structures internes à l'entreprise

Gérer ses propres émotions :

- ✧ Identification de ses émotions : lien avec les pensées et le comportement
- ✧ Travail spécifique sur la peur, la tristesse, la colère
- ✧ Développer des outils d'aide lors des situations difficiles : respiration, relaxation...
- ✧ Les possibilités de régulation : supervision, groupes de parole,...

Modalités d'évaluation

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.