



GÉRER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL EN SITUATION DE CRISE DU COVID19

Formation en distanciel

LE PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION

Les employés, les responsables.

LES PRÉREQUIS

Sur volontariat.

LES COMPÉTENCES VISÉES

- Se recentrer grâce au fil d'Ariane (passé, présent, avenir).
- Gagner en discernement vis-à-vis de la situation par le diagnostic et l'analyse.
- Identifier ses 3 relations avec la situation (le contexte, les autres, soi).
- Clarifier, de surcroît en période de crise, ce qui est essentiel pour soi et son équilibre.
- Gagner en efficacité et en clarté par l'organisation et le partage de ses idées sous forme de carte heuristique (Tony Buzan).
- Réguler le flux d'informations entrant (mails, appels, réseaux sociaux, visioconférences) grâce à une gestion du temps adéquate.
- Se projeter sereinement par l'accès à des ressources intérieures.
- Être orienté « solutions » par la distinction entre des problèmes dits « réels » ou « hypothétiques » liés à ces périodes spécifiques.
- Agir par la résolution de manière continue des problèmes dits « réels », etc.

LES MOYENS TECHNIQUES D'ENCADREMENT

Un déroulé mixte alternant :

- Un approfondissement affiné de chaque item, selon niveau « initiation » ou « perfectionnement », d'après la synthèse des réponses à un questionnaire transmis en amont de l'action.
- Une formation synchrone (4 séances collectives de visioconférence).
- Une formation asynchrone (3 séances de travail individuel avec partage par l'intervenant de travaux à réaliser entre 2 séances de visioconférence).

Page | 2

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

- La messagerie électronique et le téléphone.
- Un support de formation (pour les séances de visioconférence) et des annexes (pour les ateliers).
- L'application « Zoom » (compte formateur).
- L'application « Trello » pour la gestion des tâches et, la formation asynchrone.

LA DURÉE DE L'ACTION

7 heures, soit 4 séances de visioconférence et 3 séances de travail personnel et individuel, équivalant à 1 heure de temps chacune. Il est conseillé que la formation se déroule dans une période de temps égale inférieure à 3 semaines, soit 1 séance (synchrone et asynchrone) tous les 2 à 3 jours en moyenne.

LES POINTS ET THÈMES ABORDÉS

Avant le début de l'action, un questionnaire préalable sera proposé à chaque participant. Des exemples de questions pour le sujet en question :

- Quels sont les 3 mots que m'évoquent : « s'adapter à la crise actuelle » ?
- Qu'est-ce qui m'aide à « m'adapter au mieux à cette crise et, à ma nouvelle situation professionnelle » (continuité avec mesures de sécurité, télétravail, en chômage partiel...)?
- Qu'est-ce qui « me freine, m'empêche de plus/ou mieux m'adapter » ?
- Qu'est-ce que j'aimerais explorer, approfondir pour « m'adapter du mieux possible à cette crise » ?

□ 1^{ère} séance de visioconférence, « la gestion de sa relation au contexte : comment se recentrer ? » :

- Comment se présenter de manière temporelle et narrative ?
- Pourquoi et comment donner encore plus de sens à ses décisions, ses actions ?
- Pourquoi et comment exprimer, partager ses ressentis, ses émotions ?
- Comment optimiser ses perceptions et ses présentations grâce à la carte heuristique ?
- Comment prendre conscience de tous les leviers d'actions relatifs au contexte, aux autres, à soi ?
- Comment s'approprier des outils de la relation à soi (exemples : « cohérence cardiaque », exercice de proprioception).

○ 1^{er} atelier :

- Exercice d'approfondissement de sa présentation professionnelle.
- Support de lecture annexe au sujet de la météo intérieure et de ses bénéfices à la pratiquer, seul ou en équipe.
- Tableau des 3 relations (au contexte, aux autres, à soi) à compléter pour lister les options possibles pour s'adapter au mieux à la crise/au confinement.

□ 2^{ème} séance de visioconférence, « la gestion des informations prioritaires : comment faire des choix cohérents ? » :

- Comment renforcer son équilibre intérieur en temps de crise par la compréhension de ses valeurs et, pourquoi est-il essentiel de les connaître ?
- Comment s'approprier l'exercice du « Blason » (présentation et réalisation individuelle et/ou en équipe) ?
- Pourquoi mieux se connaître permet, en temps de crise, de faire des choix les plus cohérents possibles ?
- Comment aller plus loin dans la relation à soi (exemples d'outils, de méthodes : « IKIGAI », « auto-coaching ») ?

○ 2^{ème} atelier :

- Exercice du Blason à approfondir et à compléter (ce qui est essentiel pour soi/le groupe).
- Exercice pour lister de manière exhaustive ses qualités, ses talents.
- Exercice pour structurer un « auto-coaching », à partir d'exemples concrets de problématiques à résoudre.

□ 3^{ème} séance de visioconférence : « la gestion des problématiques en jeu, quand agir, quand lâcher prise ? » :

- Pourquoi favoriser l'expression des inquiétudes ?
- Comment distinguer les freins et inquiétudes dits « réels » ou « hypothétiques » ?
- Comment solutionner les freins et empêchement dits « réels » selon différentes méthodes ?
- Comment continuer d'exprimer, selon un cadre prédéfini, les freins et inquiétudes éventuelles, pour conserver une clarté d'esprit et une prise de recul nécessaires face aux évènements ?
- Comment mieux connaître les comportements subtils pouvant freiner les décisions ?

○ 3^{ème} atelier :

- Exercice d'actualisation et de distinction de sa liste de freins et d'inquiétudes dits « réels » ou « hypothétiques ».
- Exercice de recherche d'options, sur lesquelles nous avons la main, pour résoudre des problèmes dits « réels ».
- Test des « drivers » à compléter, avec profils et suggestions de prise de distance.

□ 4^{ème} séance de visioconférence, la gestion de sa relation aux autres : comment être utile et s'inspirer des autres ? :

- Comment organiser et optimiser un plan d'actions ?
- Pourquoi et comment optimiser certaines solutions en les passant au crible du « P.M.I » (Edward de Bono : « Plus », « Moins », « Intéressant ») ?
- Comment favoriser l'échange des connaissances au sein d'une équipe et/ou se réinventer ?
- Comment encourager le passage à l'action ?
- Comment aller au bout d'une décision prise, grâce à la « réalisation d'objectifs par étapes avec recours à la visualisation » ?

LE COÛT

Nous consulter. Prise en charge possible partielle ou totale grâce à la certification Datadock déjà obtenue (+ préparation actuelle à la certification Qualiopi).