

REINTERROGER LE SENS ET LES PRATIQUES DANS L'EXERCICE DE SON METIER



Mise à jour 01/2025

Réf AF05A

Dans un environnement de travail exigeant et sans cesse en tension, il est essentiel de prendre un moment pour réfléchir au sens que l'on donne à son métier. À travers des échanges et des exercices pratiques, vous serez amené(e) à revisiter vos motivations, vos valeurs et à identifier des pistes pour continuer à vous épanouir dans votre pratique. L'objectif est de vous offrir des outils pour nourrir votre engagement au quotidien, renforcer votre satisfaction professionnelle et faire face aux défis du métier avec sérénité.

Objectifs de la formation

- ☞ Explorer et clarifier le sens de son engagement professionnel.
- ☞ Découvrir des leviers pour maintenir ou raviver la motivation au quotidien.
- ☞ Identifier des actions concrètes pour nourrir son sentiment de satisfaction au travail.
- ☞ Acquérir des outils pour gérer les défis du quotidien tout en préservant sa santé mentale et physique.
- ☞ Explorer les pratiques favorisant la bienveillance et la collaboration au sein de l'équipe.
- ☞ Développer une attitude constructive face aux défis professionnels.
- ☞ Mettre en place des actions concrètes pour renforcer le sens dans son quotidien professionnel.

Contenu

1. Pourquoi et comment redonner du sens à son métier ?

- L'importance du sens dans l'exercice de la profession.
- Réflexion individuelle et collective sur le sens et les motivations au travail (avec la méthode IKIGAI)

2. Les leviers pour maintenir la motivation et l'épanouissement

- Les différentes sources de satisfaction au travail : reconnaissance, autonomie, impact positif.
- Les actions possibles pour revitaliser son engagement dans sa pratique professionnelle.

3. Le maintien d'un équilibre durable

- Partage de pratiques de gestion du stress et de prévention de l'épuisement.
- Discussions de groupe sur des stratégies de résilience et de bien-être au travail.

4. Une dynamique positive au sein de l'équipe

- Outils pour améliorer la communication et renforcer les relations de travail.
- Réflexions sur l'importance du travail collaboratif et de la bienveillance dans les pratiques quotidiennes professionnelles.

5. Construire un plan d'action pour mieux épanouir son avenir professionnel

- La définition d'objectifs personnels et professionnels à court et moyen terme.
- Élaboration d'un plan d'action concret pour intégrer les apprentissages dans la pratique quotidienne.
- Conclusion : Nourrir la motivation au quotidien et sur le long terme



Public

Professionnels de santé



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) spécialisé(e) en psychologie du travail dans le secteur de la santé.



Nombre de participants (intra)

De 2 à 8 personnes



Matériel nécessaire

Aucun.

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Echanges et partages
- Travaux de groupe
- Diaporama (Transmis après la formation)
- Ordinateur et vidéoprojecteur
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès

De 2 à 4 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélié Fauchet et Claire Royer
Assistantes administratives

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

