



Public : Tout personnel des services de l'hôpital du Mans. Ateliers-formations et accompagnement destinés aux cadres et à leurs équipes .

Niveau d'entrée : Cadres ayant précédemment participé à la formation « Management et gestion du stress par la PMS », ou « Développer son intelligence émotionnelle- Pratique du self-leadership dans le management ». Cadres inscrits aux prochaines sessions de formation « Développer son intelligence émotionnelle - Pratique du self-leadership dans le management».

Lieu :

Organisme de formation : OXYGENE O Formations et accompagnements du personnel hospitalier

Coach-formatrice : Mme Natale Canion

Titre :

« Favoriser le mieux être au travail par la Pratique et Maitrise du Self-leadership (P.M.S.)– Utilisation des outils minutes et des protocoles de gestion du stress. »

Durée : 3 à 5 journées, selon la taille des services choisis.

Objectifs :

- 1- Application de principes PMS de management de soi bienveillant et écoresponsable :
 - Acquisition et pratique d'outils minutes au quotidien de prise en compte de soi corporels et cognitifs, et les intégrer aux pratiques professionnelles.
 - Acquisition et pratique d'une communication bienveillante au travail.
 - Se prendre en compte dans tous ses actes pour évoluer vers une meilleure hygiène de vie.

- 2- Création et pratique de protocoles mieux être adaptés aux pratiques professionnelles pour une ergonomie du bien-être au sein du service accrue.

- 3- Autonomiser l'équipe dans sa gestion du stress au quotidien et sa communication bienveillante à l'autre par la mise en place de supports collectifs de rappel d'outils bien être.

Programme :

OXYGENE O 161 avenue Daumesnil 75012 Paris – Siret 4521 0667 700027 – Formateur 11754879875 – oxygeneoparis@gmail.com – T 06 10 35 50 30

1 Formation :

Relation à Soi :

- Découvrir son propre potentiel d'autoréparation, de ressourcement, de redynamisation, son potentiel auto-apprenant et ses capacités créatives et d'initiative, pour évoluer vers une responsabilisation et une autonomisation dans la prise en compte de soi et son mieux être au quotidien.



- Apprendre et pratiquer les outils corporels et cognitifs et les outils minutes de la PMS et les appliquer pendant le travail.
- Savoir observer en temps réel pendant le travail les comportements physiologiques et cognitifs non adéquats et les remplacer par des outils de la méthode ou les protocoles sur mesures créés pour le service.

Relation à l'Autre. Communication solidaire et intelligence émotionnelle :

- Savoir pratiquer l'écoute active avec son entourage.
- Être capable de formuler son ressenti, son besoin et faire une demande.
- Être capable d'accueillir une émotion en soi ou de l'autre.
- S'entraîner au soutien de son binôme et des autres collègues de l'équipe dans l'application des outils.
- Élaboration et mise en place collective de supports , outils et supports de soutien « mieux vivre au travail ».

2 Accompagnement :

- Accompagnement cadres : Élaboration d'une stratégie d'action de formation et de développement d'outils adaptés à la vision managériale du cadre. Soutien au cadre dans sa démarche de développement « Mieux vivre au travail » au sein de son service.
- Accompagnement agents : Suivis minutes des agents pendant leurs actions professionnelles. Accompagnement individuel de certains agents en fonction des besoins évalués avec le cadre. Suivi des binômes.
- Accompagnement collectif en réunion. Mobilisation sur le choix et préparation des supports d'ergonomie du bien-être.

Travaux pratiques :

- Exercices corporels et cognitifs en groupe. Ateliers collectifs et/ou mini ateliers minutes
- Ateliers pratiques dans le service (ex : « la minute de réénergétisation » en début de réunion »)
- Élaboration et mise en pratique de protocoles sur mesure, adaptés aux besoins de chacune des équipes.
- Test d'autoévaluation
- Pratiques avec son binôme de soutien.

-Accompagnement en distanciel d'une à deux semaines de soutien à la mise en application des outils après chaque module de formation.

Cette phase précieuse a pour but la mise en application pendant le travail des outils de la méthode. La formatrice reste en contact rapproché avec eux par sms et mms. Cette phase a pour objectif :

- De permettre aux stagiaires de tester les outils de la méthode en situation de travail
- D'en éprouver leur efficacité et leur utilité à court terme.
- De s'observer et de sélectionner les outils privilégiés correspondant à chacun.
- De mesurer leurs évolutions quant aux situations de stress et de gestion émotionnelle.
- De mesurer l'amélioration de leur qualité de vie par une meilleure prise en compte d'eux même.
- D'adopter de nouveaux modes comportementaux favorisant la maîtrise de soi pour une meilleure prévention, gestion des stress et émotionnelle.

- Élaboration d'outils pratiques choisis et sur mesure parmi lesquels les services pourront choisir :

- banderoles bien être et d'information .-. calendriers de l'avent .-. images de rappels d'outils .-. MMS rappels d'outils .-. Vitalomètre du jour bien-être (partage du jour, idées, envies, demandes, calendrier du bien être)
- Protocoles minutes sur mesure .-. Protocoles d'écoute et de soutien en binôme .-. Protocoles de communication .-. bienveillante, entre agents, en réunion, auprès du public .-. Protocoles corporels adaptés aux nécessités

- **Questionnaires de satisfaction** : à chaud en fin de formation et à froid plusieurs mois après la formation.



Déroulé de la formation :

4 étapes se décomposant comme suit

A : services jusqu'à 12 pers.

B : services jusqu'à 24 pers.

ETAPE 1

Le nombre d'heures est juste à titre indicatif. Il sera adapté :

1

ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC LE CADRE

Entretien d'évaluation du contexte et des besoins.
Proposition d'outils adaptés aux pratiques professionnelles du service.
Élaboration d'une stratégie de déploiement
Définition d'un 1^{er} planning d'intervention en fonction des possibilités du service.

A : 1H30
B/C : 2H

2

PRESENTATION A L'EQUIPE

Présentation de la formatrice au personnel du service par la cadre, les objectifs et les actions de la formation/accompagnement en co-construction.
Recueil des impressions à chaud. Évaluation orale de départ.

A : 20mn
B/C : 30mn

3

FORMATION OUTILS MINUTES

Formation 1 : grands principes du management de soi et transmission de premiers outils minutes de base.
Premiers contacts informel en fin de séance

A : 45mn
B : 1H30
C : 2H

4

OBSERVATION DANS LE SERVICE

Elle permet d'identifier et de comprendre les fonctionnements et les besoins, de récolter des témoignages sur le vif, ainsi que les agents s'habituent à la présence discrète du formateur pendant le travail. La formation de l'étape 2 sera adaptée en fonction des 1^{ères} observations.

A/B/C : 1/2 journée

ETAPE 2

5

FORMATION MODE D'EMPLOI DE SOI

Formation 2:
Principes du management de soi et mode d'emploi corporel et cognitif.
Les sujets abordés dépendront de la 1^{ère} phase d'observation.
Formation de binômes de soutien. Création d'un groupe Whatsapp.
1H par groupes de 4 à 8 pers. max. X le nombre de groupes nécessaires

A : 2H
B : 3H
C : 5H

6

ACCOMPAGNEMENT A LA MISE EN PRATIQUE DES OUTILS

En DISTANCIEL : Suivi et accompagnement des personnes dans la mise en pratique des outils dans les actions professionnelles. Envoi des fiches formations et de mémo. Propositions d'exercices. Retours et soutien. 10mn/personne

A : 2H
B/C : 3H

7

ACCOMPAGNEMENT A LA MISE EN PRATIQUE DES OUTILS

Dans le service : Observation des fonctionnements en situation de travail, rappel des outils mini accompagnements minute, transmission appliquée des bonnes pratiques.
Accompagnement individuel : adaptation des outils aux besoins spécifiques
Recueil de besoin collectifs en fonction des pratiques et particuliers de chacun.
Remise d'un questionnaire de satisfaction intermédiaire.

2H à 1/2 journée

8

RETOURS ET ACCOMPAGNEMENT CADRE

Retours sur les questionnaires de satisfaction intermédiaires.
Bilan de l'étape 2. Cas individuels. Transmission d'outils managériaux de « mieux être ». Adaptation des contenus et des moyens en fonction des résultats.
Choix des contenus de la formation suivante et des types de protocoles sur mesure.

A : 1H
B : 2H

9

Adaptation des outils création de protocoles sur mesure 1^{ère} étape



Création d'un ou plusieurs protocoles d'ergonomie du bien-être spécifique aux pratiques professionnelles

1/2
journée
à

10

RV CADRE :
Présentation des
protocoles

Présentation et adaptation du ou des protocoles et adaptation au besoin.

15 à
45mn

11

FORMATION
RELATION A SOI ET
A L'AUTRE

ETAPE 3

Formation 3 :
Transmission de protocoles « sur mesure ».
Prise en compte de soi et prise en compte de l'Autre.
Décharges émotionnelles, CNV, relation miroir, IFS,

A : réduit
B : 5H
C : 6H

12

ACCOMPAGNEMENT
A LA MISE EN
PRATIQUE DES

En DISTANCIEL : Suivi et accompagnement des personnes et des binômes dans la mise en pratique des outils dans les actions professionnelles.
Envoi des fiches formations et de mémo.
Propositions d'exercices. Retours et soutien.

A : réduit
B/C : 3H

13

ACCOMPAGNEMENT
A LA MISE EN
PRATIQUE

Dans le service : Observation des fonctionnements en situation de travail avec les pratiques. Outils. Accompagnements minute, transmissions spécifiques, suivi des binômes.
Accompagnement individuel : adaptation des outils aux besoins spécifiques
Évaluation à l'oral.

2H à 1/2
journée
+ pour C

14

RETOURS ET
ACCOMPAGNE
MENT CADRE

ETAPE 4

Retours de l'évaluation à l'oral. Bilan de la mise en application des outils de facilitation Relationnelle. Évaluation des motivations et des changements de paradigmes.
Réflexion sur la mise en place de supports, la création d'évènements ; et éventuellement Le choix d'une personne ressource référente mieux être, ou bien un binôme.

A : 1H30
B/C :
2H00

15

REUNION EQUIPE
Choix de supports

Création de supports collectifs de rappels d'outils, calendrier du bien-être, de rituels, Évaluation. Création de supports collectifs de rappels d'outils, calendrier du bien-être, de rituels. Choix de binômes ou de personnes ressource bien être
Divisible en 2 à 4 groupes

A : 1H
B : 2H

16

Ajustements des
protocoles sur mesure



17

Réalisation et
Mise en place de
supports

A : 1H
B/C : 2H



Réunion en plusieurs petits groupes selon les thèmes des supports.
Élaboration des supports et mise en place.

18

Suivi de pratique
des protocoles finaux
et utilisation des supports

En présentiel : Suivi et accompagnement des personnes dans la mise en pratique
Dans le service : Observation des fonctionnements en situation de travail,
Accompagnements minute, transmissions spécifiques.

2H à ½
journée

1

Suivi à 3 semaines

SUIVI : Trois semaines à un mois après la fin de l'étape 4 (non comptabilisé dans les tarifs)

Questionnaire de satisfaction à froid.
Passage dans le service du formateur. Piqures de rappel.
Observation de l'intégrations des outils dans les pratiques professionnelles et de l'ambia

1H à 3H

2

ACCOMPAGNEMENT
CADRE

Bilan du questionnaire de satisfaction agents.
Questionnaire de satisfaction du cadre et bilan du parcours. Souhaits.

1H00

3

REUNION EQUIPE

ge final. Réflexion sur les suites à apporter.
Questions autour de la pérennisation et du modèle « mieux être » du service.
Proposition de tournage de vidéo des protocoles et/ou des supports et des pratiques.

30 mn
X 2 ou 3

TOTAL EN JOURS

FORMATION

A : 2 JOURNEES (l'étape 3 est réduite)
B : 2 JOURNEES ET DEMI
C : 3 JOURNEES

ACCOMPAGNEMENT

A : 1 JOURNEE
B : 1 JOURNEE ET
DEMI
C : 2 JOURNEES

Livres références :

Les mots sont des fenêtres (ou bien sont des murs), M.B.Rosenberg .-. Le développement de la personne (C.R. Rogers) .-. Le symbolisme du corps humain (A. de Souzenelle) .-. La force et la confiance F.Le Doze .-. La biologie des passions (J.D. Vincent) .-. Découverte princeps (F.Mézières) .-. Feldenkrais (C.Bleis) .-. Palo Alto se livre: l'approche systémique - Garcia-Rivera, T., Le Gall