



Mission Locale  
Bresse Louhannaise

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



*Vous accompagner,  
c'est notre mission.*

# Projet Cycle de formation Prévention RPS



2024

Dynamique



**FORMATION**

Mission Locale  
de la Bresse Louhannaise

MILOBL - Richard VALENTE

**EMPLOI FORMATION ORIENTATION VIE QUOTIDIENNE**

Mission Locale de la Bresse Louhannaise 4 Promenade des Cordeliers 71 500 LOUHANS milobl@milobfc.fr www.milobl.fr 03.85.74.91.00



Cofinancé par  
l'Union européenne





## Préambule

Dans la continuité des actions de prévention des risques psychosociaux, la Mission Locale de la Bresse Louhannaise souhaite intensifier ses démarches sur le sujet et instaurer une régularité dans la concrétisation d'actions facilitant le bien-être de l'équipe.

Ce programme tient compte :

- De l'adaptation régulière qu'a l'équipe aux changements inhérents à l'organisation de nos missions et parfois même à des modifications dans l'effectif.
- De l'activité intense sur certaines périodes qui peut entraîner du stress et de la fatigue.
- Du besoin des salariés d'avoir des temps d'échanges et réguliers.
- Du souhait de préserver la cohésion d'équipe et le bien-être des salariés.

Le service prévention d'Harmonie Mutuelle pour la mise en place d'un cycle de formations, porté par l'Institut pour la Promotion de la Santé a été sollicité.

Le cycle proposé par rapport à nos attentes est le suivant :

- « Gestion du stress par le lâcher-prise » •
- « Réduire sa charge mentale en gérant son temps et ses priorités » •
- « Communication et relations professionnelles ».

Ces formations sont adressées à l'ensemble de l'équipe et organisées sur des demi-journées tous les 2 mois.

Ces formations ont vocation à faciliter la dynamique de l'équipe et permettre une prise de recul des collaborateurs vis-à-vis de l'activité professionnelle.

Le calendrier prévisionnel suivant est proposé : matinées du 27/02, 26/03, 30/04, 04/06, 24/09 et 19/11.

Le calendrier prévisionnel et le nombre de demies journées de formation sont susceptibles d'être modifiés en fonction de la prise en charge proposée par Uniformation.



## Cycle 1 : «Gestion du stress par le lâcher-prise»

### Objectifs de la formation :

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Identifier les effets physiologiques, émotionnels et psychologiques du stress.
- Reconnaître les signaux d'alerte.
- Analyser les facteurs générateurs de stress.
- Connaître les comportements à adopter face à une situation de stress.
- Développer une attitude positive face aux facteurs stressants.

### Contenu de la formation :

- Définition du stress et description du processus de stress et ses effets physiologiques, émotionnels et psychologiques.
- Reconnaissance des signaux d'alerte.
- Comportements à adopter face à une situation de stress.
- Initiation aux techniques de lâcher-prise.
- Pratique d'exercices de relaxation adaptés aux maux et situations rencontrés.
- Transmission d'outils faciles et rapides à mettre en œuvre au quotidien, l'idée étant qu'à l'issue de la formation chaque participant puisse disposer d'un "kit" d'outils anti-stress utiles au quotidien.

### Méthode pédagogique :

- Présentation théorique, analyses de cas, mises en situations, échanges entre pairs.

**Public :** Salariés de la Mission locale de Louhans.

**Nombre de sessions :** 1 session.

**Nombre de participants :** 15 personnes maximum par session.

**Durée :** 2 demi-journées de 3h30 soit 7h.

**Profil des intervenants :** Psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice.

**Référent pédagogique :** Delphine Brière chargée de prévention - 06 79 75 07 80 - delphine.briere@harmonie-mutuelle.fr

**Organisateur :** Institut pour la Promotion de la Santé (IPS), organisme de formation agréé fondé par Harmonie Mutuelle.

**Prérequis :** Aucun.

**Matériel nécessaire :** Vidéo projecteur, paper-board, connexion internet, etc.

**Feuille de présence :** Emargement par les stagiaires et le formateur par demi-journée de formation.

**Documents remis :** Livrable pédagogique + attestation de fin de formation.

### Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis tout au long de la formation, par des QCM, des ateliers pratiques, grilles d'évaluation, mises en situation, tests réguliers de contrôle de connaissances. Evaluation de la qualité à travers un questionnaire individuel de satisfaction à compléter après chaque formation. Evaluation de l'action de formation à travers un bilan reprenant des critères quantitatifs et qualitatifs.



## Cycle 2 : «Gestion du stress par le lâcher-prise» : « Réduire sa charge mentale en gérant son temps et ses priorités »

### Objectifs de la formation :

- Identifier sa propre gestion du temps.
- Savoir identifier ses priorités et les planifier.
- Réduire les pertes de temps en développant sa boîte à outils et en rationalisant ses méthodes de travail.

### Contenu de la formation :

**Principes de gestion du temps** : La perception du temps, la structuration du temps, les lois de gestion du temps (Mise en situation : Quizz).

**Le temps et vous** : votre rapport au temps, quel est votre principal dysfonctionnement ? (Mise en situation : Autodiagnostic).

**Méthodes d'organisation de travail** : Apprendre à déterminer des priorités : distinguer l'important et l'urgent, apprendre à planifier (à court, moyen et long terme) donc à anticiper.

**Les axes d'actions personnalisés** : Quand on veut trop en faire : apprendre à déléguer ou à demander de l'aide/ Quand on accepte trop de travail : apprendre à dire « non » ou à négocier/ Quand on veut aller trop vite : apprendre à ne pas être dans la précipitation ; déterminer ses priorités/ Quand on remet toujours au lendemain : apprendre à déterminer des objectifs, à planifier et à se motiver/ Quand on est toujours en retard ou toujours en avance : apprendre à estimer la durée d'une tâche.

**Méthode pédagogique** : Présentation théorique, analyses de cas, mises en situations, échanges entre pairs .

**Public** : salariés de la Mission locale de Louhans

**Nombre de sessions** : 1 session Nombre de participants : 15 personnes maximum par session)

**Durée** : 2 demi-journées de 3h30 soit 7h

**Profil des intervenants** : Psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice.

**Référent pédagogique** : Delphine Brière chargée de prévention - 06 79 75 07 80 - delphine.briere@harmonie-mutuelle.fr

**Organisateur** : Institut pour la Promotion de la Santé (IPS), organisme de formation agréé fondé par Harmonie Mutuelle.

**Prérequis** : Aucun.

**Matériel nécessaire** : Vidéo projecteur, paper-board, connexion internet, etc.

**Feuille de présence** : Emargement par les stagiaires et le formateur par demi-journée de formation.

**Documents remis** : Livrable pédagogique + attestation de fin de formation.

### Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis tout au long de la formation, par des QCM, des ateliers pratiques, grilles d'évaluation, mises en situation, tests réguliers de contrôle de connaissances. Evaluation de la qualité à travers un questionnaire individuel de satisfaction à compléter après chaque formation. Evaluation de l'action de formation à travers un bilan reprenant des critères quantitatifs et qualitatifs.



## Cycle 3 : «Communication et relations professionnelles»

### Contenu de la formation :

#### Les fondamentaux de la communication interpersonnelle.

- Les principes de base de la communication, la communication non-verbale, para-verbale, verbale
- Les phénomènes qui parasitent la communication.

=> Mise en situation : Autodiagnostic.

#### Mieux se connaître pour mieux communiquer.

- Repérer les canaux préférentiels et les modes de fonctionnement (ses propres modes de fonctionnement et ceux de nos interlocuteurs).

#### Communiquer positivement.

- Rôle des émotions.
- Penser positif, parler positif.

#### L'affirmation de soi

- Apprendre à être factuel
- Réagir aux comportements de passivité, d'agressivité ou de manipulation.
- Apprendre à demander, à dire non, à faire une critique, à répondre à une critique, à faire un compliment et à répondre à un compliment.

### Méthode pédagogique :

- Présentation théorique, analyses de cas, mises en situations, échanges entre pairs.

**Public :** Salariés de la Mission locale de Louhans.

**Nombre de sessions :** 1 session

**Nombre de participants :** 15 (soit 15 personnes maximum par session)

**Durée :** 2 demi-journées de 3h30 soit 7h.

**Profil des intervenants :** Psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice.

**Référent pédagogique :** Delphine Brière chargée de prévention - 06 79 75 07 80 - delphine.briere@harmonie-mutuelle.fr

**Organisateur :** Institut pour la Promotion de la Santé (IPS), organisme de formation agréé fondé par Harmonie Mutuelle.

**Prérequis :** Aucun.

**Matériel nécessaire :** Vidéo projecteur, paper-board, connexion internet, etc.

**Feuille de présence :** Emargement par les stagiaires et le formateur par demi-journée de formation.

**Documents remis :** Livrable pédagogique + attestation de fin de formation.

### Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis en continue tout au long de la formation, par des QCM, des ateliers pratiques, grilles d'évaluation, mises en situation, tests réguliers de contrôle de connaissances. Evaluation de la qualité à travers un questionnaire individuel de satisfaction à compléter après chaque formation. Evaluation de l'action de formation à travers un bilan reprenant des critères quantitatifs et qualitatifs.