formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Les mercredi 20 octobre et 3 novembre 2027 - 9h00 à 17h00

Rester fort au travail – reconnaître les facteurs de stress et renforcer ses ressources

Les troubles psychiques sont très répandus dans le quotidien professionnel – et restent souvent longtemps non diagnostiqués. Le stress, l'épuisement ou les incertitudes s'installent insidieusement et peuvent nuire à ta santé et à ta capacité de travail.
Dans ce séminaire axé sur la pratique, tu apprendras à mieux comprendre les troubles psychiques, à reconnaître les signaux d'alerte à un stade précoce et à agir de manière appropriée – tant pour toi-même que dans ton environnement de travail.
L'accent est mis sur des possibilités d'action concrètes, des stratégies adaptées au quotidien et leur transposition dans ta pratique professionnelle. Tu obtiendras également un aperçu des offres de soutien existantes, notamment celles de l'assurance-invalidité (AI).
Entre les deux jours de cours, tu auras l'occasion d'observer et de réfléchir à ce que tu as appris directement dans ton quotidien.

Objectifs

Je...

- ➔ identifie les sources typiques de stress psychologique au quotidien et en comprends les causes
- ➔ repère les signes avant-coureurs chez moi-même et chez les autres et sais les interpréter
- ➔ réfléchis à mon propre rôle face au stress psychologique au travail
- ➔ mène des entretiens dans des situations difficiles de manière plus consciente et plus assurée
- ➔ connais des pistes d'action concrètes dans le contexte professionnel
- ➔ sais où et comment obtenir de l'aide (au sein de l'entreprise, à l'extérieur)
- ➔ renforce mes compétences personnelles en matière de santé et ma capacité d'autogestion
- ➔ élabore des mesures concrètes pour mon quotidien professionnel

Contenu

La formation allie apports théoriques, exercices pratiques, réflexion et échanges. Les contenus s'enchaînent de manière progressive, allant de la compréhension à la mise en pratique dans le quotidien professionnel, en passant par l'analyse. Vous travaillez à partir d'exemples concrets tirés de votre expérience et développez des pistes d'action concrètes pour votre quotidien.

Jour 1 :

Gestion de soi : se comprendre soi-même, identifier et renforcer ses ressources et ses sources de stress

· Santé mentale dans le contexte professionnel
· Facteurs de stress typiques et leurs liens
· Exploration de ses propres pensées et besoins
· Signes avant-coureurs et symptômes du stress psychologique
· Renforcer la relation à soi : acceptation de soi et prise en charge de soi
· Résilience et autogestion par le renforcement des ressources dans le quotidien professionnel
· Gérer les situations stressantes dans l'environnement de travail

· Environnement et interactions
· Auto-réflexion : ses propres stress et ressources

Entre les deux jours de formation : phase de transfert
· Exercice d'observation dans le quotidien professionnel
· Réflexion sur ses propres situations et expériences

Jour 2 :
Gestion des relations : agir, communiquer et interagir avec les autres
· Rétrospective de la phase de transfert
· Notions de base sur les maladies psychiques
· À faire et à ne pas faire en matière de responsabilité
· Signes avant-coureurs chez les autres
· Communication lors d'entretiens délicats
· Possibilités d'action au sein de l'entreprise
· Stigmatisation
· Aide professionnelle
· Offres de soutien et instruments de l'assurance-invalidité (AI)
· Plan d'action personnel

Animation
Dr. Tilleux Olivier, sociologue et formateur d'adultes, spécialisé dans l'accompagnement d'équipe, la prévention des RPS et la gestion de crise

Public cible, nombre de participant·e·s
Les salariés de tous les secteurs et de toutes les fonctions qui souhaitent favoriser leur bien-être psychique et mental, leur équilibre émotionnel et leur performance durable au quotidien.
Limité à 10 personnes

Lieu
Lago Lodge, Uferweg 5, 2560 Bienne, Tél.: 032 331 37 32

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au lundi **20 septembre 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
→ **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
→ **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
→ **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
→ **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 300.- (documentation de cours et repas inclus)