

Optimisme et sens : des ressources essentielles pour prendre soin



Appréhender un espace dédié à la réflexion, à l'apprentissage pratique et l'échange d'expériences, visant à revitaliser l'engagement et l'enthousiasme au sein de l'équipe.

Programme mis à jour le 01/06/26

INTRA

 Durée : 2 jours, 14 heures



Objectifs pédagogiques

- Cultiver un esprit optimiste.
- Renforcer la motivation en redonnant du sens à ses actions
- Améliorer les relations interpersonnelles grâce à l'optimisme et la communication bienveillante.
- Identifier et capitaliser sur les réussites.
- Développer l'énergie et le bien-être.

Public

Professionnels travaillant auprès de personnes âgées.
Aucun prérequis.

Cette formation répond aux exigences de :

Critère HAS
Qualité de vie au travail

Module 1 - Cultiver un esprit optimiste et redécouvrir le sens au travail

- Les bénéfices d'un état d'esprit optimiste au travail.
- Le développement de pensées positives et la gestion du stress : atelier pratique.
- Expérimenter les clés d'une communication bienveillante.
- Pratiquer la visualisation et l'affirmation positive.
- Atelier de réflexion personnelle sur les valeurs et les motivations professionnelles.

Module 2 - Renforcer la motivation et le bien-être

- Se connaître pour mieux connaître les autres.
- Capitaliser sur les compétences et les ressources propres.
- Exercices pratiques de relaxation et de gestion du stress.
- Initier un travail en intelligence collective impliquant, pour alimenter la cohésion et la collaboration.
- Élaborer un plan d'action personnel pour maintenir le sens et l'optimisme au travail.

Équilibre et ressources personnelles