

# Comment prendre soin de soi dans un contexte complexe

Entre les exigences de productivité et les contraintes de moyens humains et financiers, quelle place accorde-t-on à l'équilibre et au bien-être de chacun ? L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) nous rappelle que "La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Alors quels sont les leviers qui favorisent un meilleur bien-être au travail ? Il existe des outils concrets que cette formation propose de découvrir et d'expérimenter. Vous pourrez ensuite les réutiliser pour accompagner les agents dans vos services.

## Contenu de la formation

### Matinée de 9h à 12h30

#### Accueil à partir de 8h45

- Temps d'inclusion et d'expression de ce qui nous traverse en ce moment
- Exercices pratiques pour **se ressourcer**
- Atelier sur les "questions brûlantes" et premières pistes d'action
- Apports des **neurosciences** sur les sources du stress et exercices pratiques
- Apports de la **psychologie positive** sur ce qui contribue à notre bien-être et exercices

### Après-midi de 14h à 17h30

- Quelles applications concrètes dans mon quotidien ? Echanges puis exercices pratiques pour :
  - Apprendre à transformer son regard
  - (Re)découvrir ses propres ressources
- Réflexion collective sur les conditions de diffusion de ces apports auprès des agents

## Objectifs

- Découvrir des outils concrets utiles dans l'accompagnement RH des agents et pour soi
- Mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau et ce qui accentue ou atténue le stress
- Partager et vivre des expériences permettant d'améliorer son bien-être

## Méthodes pédagogiques

- Exercices pratiques
- Ateliers en petits groupes
- Partages d'expériences
- Apports d'expertise

## Prérequis

- Occuper une fonction RH ou d'encadrement