

Marie BOURRIGAN
07 86 34 16 72
marie@cohestim.com

PROGRAMME

L'IMPACT DE NOS ACTIVITÉS SUR NOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE : FLOW AU TRAVAIL ET RISQUES PSYCHOSOCIAUX (Présentiel)

ANIME PAR :



Mme Marie BOURRIGAN

J'ai découvert la notion de Flow en visionnant la conférence TEDX que Mihály Csíkszentmihályi, son créateur, a donnée en 2004. J'ai ensuite complété ma connaissance du sujet en lisant son livre « Vivre : la psychologie du bonheur », ainsi que différents travaux de recherche sur le sujet, réalisés par des chercheurs du monde entier. Début 2020, j'ai rencontré Luigi Saitta, pionnier dans le développement des applications du Flow en entreprise. Il m'a transmis sa passion pour le bilan InterQualia® de santé émotionnelle au travail et de développement professionnel, qui découle du Flow, et dont les applications sont infinies. J'ai rapidement pris la décision de me certifier afin de contribuer à la diffusion de ce bilan, et d'en faire bénéficier le plus grand nombre. Pour enrichir ma pratique, je me suis également formée aux risques psycho-sociaux, et je mène une veille active sur tout ce qui touche à la santé au travail, à l'intelligence émotionnelle, et au développement professionnel.

PUBLIC :

Responsables des ressources humaines et autres personnes en charge d'une équipe

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

6 - 12

OBJECTIF GÉNÉRAL :

Utiliser le bilan InterQualia® de santé émotionnelle au travail pour analyser sa situation professionnelle et/celle de son équipe et prévenir diagnostic RPS, accompagner le développement professionnel de ses équipes, en conciliant épanouissement et performance

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Comprendre la notion de Flow et l'importance d'une bonne santé émotionnelle au travail
- Intégrer un outil innovant dans sa démarche de prévention des RPS
- Utiliser le bilan InterQualia® pour mesurer la santé émotionnelle et accompagner le changement
- Assurer l'équilibre et la complémentarité des compétences dans l'équipe
- Concilier bien-être et performance

PRÉREQUIS :

Aucun

CONTENU DU PROGRAMME :

Introduction :

- Accueil et tour de table
- Satisfaction au travail et caractéristiques de nos expériences les plus satisfaisantes

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Elycoop - SCOP SA à capital variable - SIRET : 429 851 637 00034 - 429 851 637 RCS Lyon - APE :7022Z

Pôle Pixel - Bâtiment B - 26 Rue Emile Decorps 69100 VILLEURBANNE -04.72.81.96.01 - contact@elycoop-formation.fr - 04.72.81.95.84

Les actions de formation professionnelles continues sont exonérées de TVA - Organisme de formation enregistré n° 82 69 0684469

RIB -Crédit Coopératif 42559 - Guichet00011 - Compte21006660206 - Clé47

PGWFlowRPS-L'impact de nos activités sur notre santé émotionnelle : Flow au travail et risques psychosociaux - page 1 sur 3



Marie BOURRIGAN
07 86 34 16 72
marie@cohestim.com

Le concept de Flow, ou expérience optimale :

- Les travaux de Mihaly Csikszentmihalyi et leurs conclusions : caractéristiques universelles de l'expérience optimale
- L'engagement, source de plaisir et de développement
- Les points de vigilance pour prévenir les différentes formes de mal-être au travail (stress, burnout, ennui...)

Applications en situation professionnelle :

- Définition et enjeux des risques psychosociaux
- Les facteurs de risque

Le bilan InterQualia® de santé émotionnelle au travail et de développement professionnel :

- Mesure de la satisfaction globale au travail
- Analyse des activités exercées et de leur impact sur notre santé émotionnelle au travail

Cas pratique :

- Temps d'introspection : autodiagnostic
- Partage sur les situations de chacun, pistes d'amélioration et échanges de pratiques

Nourrir le changement, accompagner le développement professionnel et garantir la santé émotionnelle de toute l'équipe :

- Le bilan d'équipe et ses composantes : boussole émotionnelle de l'équipe, leviers de motivation et d'énergie, sources de pression et de frustration
- Comment interpréter un bilan d'équipe

Cas pratique et évaluation des acquis :

- Travail en sous-groupes : élaboration d'un plan d'action pour accompagner le changement
- Restitution des plans d'action
- Évaluation par les pairs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Temps d'introspection
- Cas pratiques basés sur les bilans InterQualia® des participant·e·s (bilans de santé émotionnelle au travail et de développement professionnel)
- Exercices en sous-groupes
- Support PowerPoint

MODALITÉS D'ÉVALUATION / CERTIFICATION FINALE :

- Fiches de présence
- Recueil des attentes en début de formation
- Cas pratiques
- Fiches d'évaluation
- Attestations de présence

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !

Marie BOURRIGAN
07 86 34 16 72
marie@cohestim.com

DURÉE : 1 date - 7 heures

LIEUX DES SESSIONS :

Locaux dans l'agglomération lyonnaise. Pour une formation hors région Auvergne-Rhône-Alpes, nous consulter

ACCESSIBILITE :

Cette formation est accessible à tou-te-s. Nous nous adaptons.

Personne en situation de handicap : Merci de nous contacter pour que nous puissions prendre en compte vos besoins particuliers.

COÛT :

Intra : 1 500,00 €

Inter : 600,00 € par participant

Bilan InterQualia® (santé émotionnelle au travail et développement professionnel) inclus pour les particuliers, facturé en sus pour les formations en intra (250 euros net de taxes par partici

Entreprendre, coopérer. Vivez l'expérience !