

# TROUVER DU SENS À SON TRAVAIL



## OBJECTIFS

- Identifier les clés pour trouver ou retrouver du sens au travail
- Acquérir les techniques permettant de générer une motivation durable
- Développer ses facultés relationnelles



## PROFILS

Toute personne souhaitant trouver du sens à son travail



## PRÉREQUIS

Aucun



## DURÉE

1 jour soit 7 heures



## COMPÉTENCES VISÉES

- Être en capacité de trouver du sens à son travail
- Savoir identifier les indicateurs de motivation
- Créer du sens et des objectifs communs



## LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Une formation résolument positive et constructive pour chacun
- Une formation riche en partage d'expériences



## PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



## ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

## UNE NOTION PLURIDIMENSIONNELLE

Connaître les notions de sens au travail

- faire (apprendre et évoluer)
- avoir (avoir une place, avoir un périmètre, avoir des responsabilités, avoir de bonnes conditions de travail)
- être (être considéré, être reconnu)

Identifier la différence entre « Sens au travail » et « Sens du travail »  
Mesurer les causes et les effets des « non sens » au travail

## AUTODIAGNOSTIC

Mieux se connaître : où en suis-je ?

- Faire le point sur son rôle, sa place au sein de l'équipe, ses compétences, ses contributions individuelles, collectives
- Comment identifier des points de satisfaction chaque jour ?

## BOOSTER SON MENTAL POUR MIEUX VIVRE LES INSATISFACTIONS

Travail sur la gestion du stress négatif pour retrouver de la positivité

## LES CLÉS POUR DONNER OU REDONNER DU SENS AU TRAVAIL

**Être conscient de sa place, de son rôle au sein de son organisation**

Être orienté client, dans un esprit collaboratif

Travailler en équipe dans un rapport équilibré

Participer au processus d'amélioration, d'entraide

Vivre l'expérience humaine de la relation de travail

Chercher à développer ses compétences

**Devenir acteur pour donner du sens au travail :**

- Prendre du recul : changer l'angle de vue pour faire évoluer son regard
- Oser s'exprimer en toute bienveillance
- Faire du mieux que l'on peut dans son périmètre en lien avec celui des praticiens
- Bien faire les choses pour nourrir l'estime de soi
- Partager ses connaissances avec ses collègues et les praticiens
- Trouver un bon équilibre vie privée et vie professionnelle pour éviter le sur-engagement ou le sous-engagement
- Relativiser les expériences négatives