

COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES (CPS)



LE MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL COMME AU QUOTIDIEN



MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée du Parcours
93H sur 2 années

- Présentiel 84H
- Synchrones 9H



PUBLIC CIBLE

- ATSS et managers/personnels encadrants ou en situation d'encadrement.



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

Les CPS dans l'exercice quotidien de ma fonction

Objectif global : Le mieux-être, au travail comme au quotidien, à travers les CPS

Objectifs : Découverte et bénéfices des CPS / Se connaître à travers des CPS, point forts-points faibles/ Introduction à la psychologie positive / Expérimentation vers adaptabilité en situation de stress

ANNÉE 1 – 48H

Module 1: Compétences psychosociales

Objectifs, contenu et modalités :

3 domaines des CPS :

- Compétences cognitives : avoir conscience de soi / Capacité de maîtrise de soi / Prendre des décisions constructives.
- Compétences émotionnelles : Avoir conscience de ses émotions et de son stress / Réguler ses émotions /Gérer son stress.
- Compétences sociales : Communiquer de façon constructive / Développer ses relations constructives / Résoudre des difficultés But : Être plus à l'aise (au mieux) avec soi-même et dans mes relations, dans mon milieu professionnel.

Modalités: 12h présentiel et 6h de Visio

Module 2: Estime de soi

Objectifs, contenu et modalités :

Développer estime et confiance en soi en s'appuyant sur ses atouts

Points abordés :

- Identifier les niveaux et situations de confiance et d'estime
- Oser exprimer son opinion - Savoir valoriser ses compétences
- Faire progresser l'estime de soi et la cultiver
- Reprendre confiance en soi, reconnaître sa valeur et oser s'affirmer : prendre la parole pour donner son avis et exprimer sa différence.

COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES (CPS)



LE MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL COMME AU QUOTIDIEN



MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée du Parcours
93H sur 2 années

- Présentiel 84H
- Synchrones 9H



PUBLIC CIBLE

- ATSS et managers/personnels encadrants ou en situation d'encadrement.



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

ANNÉE 1 – 48H

Module 2: Estime de soi

Décider de ne plus subir et d'agir.

- Prendre sa place parmi ses collègues.
- S'affirmer dans ses relations professionnelles

Modalités: 12h présentiel

Module 3: Connaissance de soi

Objectifs, contenu et modalités :

Développer la connaissance de soi avec des apports théoriques et pratiques

Points abordés :

- Se (re)connaître dans son fonctionnement habituel et sous stress.
- Se connaître dans sa construction personnelle et son style de communication interpersonnelle.
- Se connaître dans ses différences avec les autres à travers des profils de personnalités
- Modalités: 12h présentiel

Module 4: Gestion du stress

Objectifs, contenu et modalités :

Comprendre et mieux appréhender les situations de stress, acquérir les outils pour améliorer son bien-être au travail.

Points abordés :

- Le stress, le définir, le reconnaître et affiner la connaissance de ses symptômes
- Connaître les sources du stress
- Approches pour gérer le stress
- Ajuster sa posture au travail pour gagner en bien-être

Modalités: 12h présentiel

COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES (CPS)



LE MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL COMME AU QUOTIDIEN



MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée du Parcours
93H sur 2 années

- Présentiel 84H
- Synchrones 9H



PUBLIC CIBLE

- ATSS et managers/personnels encadrants ou en situation d'encadrement.



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

ANNÉE 2 – 39H

Module 5: Gestion des conflits

Objectifs, contenu et modalités :

Comprendre le mécanisme d'émergence des conflits pour mieux les prévenir, gérer ou les traverser

Points abordés :

- Pourquoi le conflit ?
- Conflit intérieur ou conflit avec autrui.
- Qui suis-je dans le conflit ?
- Quels sont les outils que je peux mobiliser ?

Parmi les ressources théoriques :

- les apports de la psychosocio des organisations. La dynamique du changement Dr Kubler Ross. Le triangle de Karpmann. Les théories de T Gordon.

Modalités: 12h présentiel

Module 6: Donner du sens à son travail

Objectifs, contenu et modalités :

Être en cohérence avec soi et son environnement de travail

Moyens : s'appuyer sur des approches théoriques et opérationnelles pour affiner son intégrité professionnelle

Points abordés :

- Impact des évolutions sociétales, institutionnelles et personnelles.
- Connaître ses valeurs. Nourrir ses besoins essentiels et existentiels. Travailler sa place.

Parmi les ressources théoriques : Elément Humain de Schutz, approche de Viktor Frankl

Modalités: 12h présentiel et 3h de Visio

COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES (CPS)



LE MIEUX ÊTRE AU TRAVAIL COMME AU QUOTIDIEN



MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée du Parcours
93H sur 2 années

- Présentiel 84H
- Synchrones 9H



PUBLIC CIBLE

- ATSS et managers/personnels encadrants ou en situation d'encadrement.



MODALITÉS INSCRIPTION

- Inscription individuelle
- 20 places



OBJECTIFS & CONTENUS DE LA FORMATION

ANNÉE 2 – 39H

Module 7: Communiquer en confiance

Objectifs, contenu et modalités :

Développer sa posture personnelle et relationnelle avec des apports théoriques et pratiques.

Points abordés :

- Les besoins psychologiques et relationnels.
- Être en accord avec soi pour se mettre d'accord avec les autres.
- Sortir des jeux psychologiques et relationnels.

Parmi les ressources théoriques :

- L'Analyse Transactionnelle, la communication bienveillante, processus et contenu dans la communication, apports de Taïbi Kahler

Modalités: 12h présentiel

PILOTES & CONTACT

P. Fernandès et le groupe de formateurs
[Chargée d'ingénierie de formation](#)