

## Programme de formation professionnelle

---

# Prendre soin de soi et des ses collègues à l'ère de la Covid-19

---

### **PUBLIC CONCERNE :**

Les salariés du secteur culturel (hormis employeurs)

### **PREREQUIS :**

Travailler dans le secteur culturel

### **OBJECTIF GENERAUX :**

Cette formation s'inscrit à l'origine dans un contexte de crise sanitaire qui a contraint le secteur de la culture à une adaptation rapide. Cette situation engendre des efforts particuliers de la part de chacun, depuis plus d'un an, tout en réduisant les possibilités de rencontres et d'échanges. Les objectifs généraux de la formation visent, à travers ce contexte extraordinaire, la compréhension de l'épuisement professionnel en lien avec l'organisation du travail.

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ Identifier les dynamiques dans le travail qui peuvent construire ou fragiliser la santé
- ✓ Découvrir les principes de la coopération pour affiner son positionnement de salarié et de collègue
- ✓ Distinguer le travail prescrit du travail réel



# Programme de formation professionnelle

## CONTENU DE LA FORMATION :

Pour atteindre les objectifs présentés ci-dessus, les contenus abordés seront les suivants :

### Jour 1

#### Matin :

- ✓ A partir de l'expérience des stagiaires, repérer les différences entre travail prescrit et travail réel
- ✓ Dédire quelques liens entre l'épuisement professionnel et l'organisation du travail
- ✓ Découvrir quelques principes de coopération, facteurs majeurs de protection

### Jour 1

#### Après-midi :

- ✓ S'entraîner à parler du travail réel avec collègues et employeurs au moyen d'outils
- ✓ Identifier les dynamiques présentes dans le travail qui peuvent construire ou fragiliser la santé
- ✓ Analyser la peur au travail et les défenses mobilisées pour la contourner

### Jour 2

#### Matin :

- ✓ Identifier les représentations sur l'épuisement professionnel et comparer aux modèles de la psychologie
- ✓ Discriminer les causes personnelles et organisationnelles de l'épuisement professionnel
- ✓ Discuter les idées reçues et identifier les effets qu'elles engendrent

### Jour 2

#### Après-midi :

- ✓ Identifier les signes de souffrance au travail
- ✓ Affiner son positionnement de salarié.e - collègue averti.e face à l'épuisement professionnel

### Jour 3

#### Matin :

- ✓ Retour d'expériences des stagiaires sur le travail réel et la coopération
- ✓ Être capable de rendre visible son travail, pour se positionner face aux autres

### Jour 3

#### Après-midi :

- ✓ Pratique des outils découverts Jour 1&2, entretiens d'explication du travail réel
- ✓ Mise en discussion coopérative des pistes de solutions élaborées par les un.e.s et les autres dans leur contexte



# Programme de formation professionnelle

## METHODES PEDAGOGIQUES

Conception d'une situation de formation qui permet les échanges et la prise de conscience, par l'action, la discussion, et l'information via la consultation de documents. Méthodes pédagogiques variées. Les participants garderont une trace formalisée de la formation.

- ✓ Exposés théoriques
- ✓ Etude de cas concrets
- ✓ Symbolisation
- ✓ Jeu "du tribunal"
- ✓ Test de positionnement
- ✓ Pratique d'exercices en binôme
- ✓ Ecoute audio
- ✓ Travaux en sous-groupes

## DOCUMENTS PEDAGOGIQUES FOURNIS AUX STAGIAIRES

Un livret du stagiaire, comprenant les documents et supports de la formation, sera imprimé et remis à chaque stagiaire en début de formation. Les documents seront également à disposition sur un Padlet.

## MODALITES D'EVALUATION :

- ✓ Discriminer l'épuisement professionnel dans les pathologies de surcharge et les pathologies de la solitude : **mise en situation par la participation au travail de groupe « jeu du tribunal »**
- ✓ Découvrir les principes de la coopération pour affiner son positionnement de salarié et de collègue : **test de positionnement «10 occasions de devenir un.e salarié.e averti.e», questions orales**
- ✓ Distinguer le travail prescrit du travail réel : **travail pratique en binôme et restitution au groupe**

## FORMATEUR.RICE.S :

### Angèle Satche

Formatrice et intervenante sur la souffrance en milieu de travail. En toute fin de cursus au CNAM de Nantes, je prépare le titre de psychologue du travail pour 2021, avec la quête de comprendre de quelle manière le travail peut devenir opérateur de la santé, ou au contraire, la fragiliser.

J'ai intégré la Coopérative d'Activité et d'Emploi l'Ouvre-Boites de St Nazaire en 2020. J'y conçois des formations professionnelles et des interventions avec la curiosité, à chaque demande, de comprendre dans le contexte, ce qui peut entraver le bon déroulement du travail.



# Programme de formation professionnelle

## **DATE(S) ET HORAIRES :**

Lundi 18 et mardi 19 octobre puis lundi 22 novembre 2021  
de 9h à 12h30 puis de 14h à 17h30  
Soit 3 jours et 21 heures pédagogiques.

## **LIEU :**

Non déterminé – Finistère (29)

## **PARTICIPANTS :**

Minimum : 8  
Maximum : 12

N'hésitez pas à nous solliciter pour un aménagement de la formation en raison d'un handicap ou autre situation particulière. Nous chercherons les solutions les plus adaptées, si nécessaire avec des organismes spécialisés.

**Nous contacter :** [elsa.landreau@culturelab29.fr](mailto:elsa.landreau@culturelab29.fr) ou 02 98 98 09 49