

Retrouver du sens et de la motivation au travail

CONTEXTE

La perte de sens ou de motivation au travail peut s'installer insidieusement : surcharge, manque de reconnaissance, conflits de valeurs... Peu à peu, elle affecte l'implication, le bien-être du professionnel ainsi que la dynamique collective. Cette formation propose de faire un pas de côté pour mieux comprendre ces mécanismes et y répondre concrètement. À travers des outils issus de l'ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) et des TCC (Thérapie cognitives et comportementales) les participants apprendront à clarifier leurs valeurs, dépasser les difficultés et retrouver un engagement professionnel plus aligné et porteur de sens.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la motivation et de la perte de sens
- Identifier ses valeurs profondes et les reconnecter au quotidien professionnel
- Utiliser les outils de l'ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) et des TCC (Thérapies cognitives et comportementales) pour faire face aux difficultés
- Renforcer l'engagement dans des actions alignées avec ses valeurs

PROGRAMME

- Comprendre la motivation et la perte de sens
 - Théories de la motivation
 - Le sens au travail : définitions, composantes et indicateurs de perte de sens
 - Modèles de stress et de démotivation
 - Outils TCC : analyse fonctionnelle, restructuration cognitive
- Reconnexion aux valeurs et flexibilité psychologique
 - Introduction à l'ACT : les 6 processus de flexibilité psychologique
 - Identifier ses valeurs personnelles et professionnelles
 - L'écoute de la souffrance professionnelle : acceptation vs évitement
 - La matrice ACT appliquée au travail
 - Techniques : pleine conscience, défusion cognitive, actions engagées
 - Construire un plan d'engagement alignée sur les valeurs

RÉF. G07

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire.

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

• Lucas BORZA

Psychologue spécialisé en TCC, ACT, chargé d'enseignement à la Faculté de Strasbourg, formateur et consultant en entreprise

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques issus de la recherche, exercices d'introspection et d'auto-analyse, jeux de rôle, échanges d'expériences, travail en binômes
Outils utilisés : matrice ACT, boussole des valeurs, journal de bord de motivation

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour, soit 7 heures

SESSION

- De 6 à 12 participants
- Formation uniquement en Intra (nous consulter)