



Gestion des situations de travail et des émotions Approche sensori-motrice : l'atelier Karaté-Do



Amélioration de la qualité des relations de travail

Toute situation anxiogène provoque des réactions émotionnelles (stress, colère...). Anticiper les situations anxiogènes et apprendre à réagir de manière adaptée peut se mettre au travail par une activité centrée sur le bien vivre ensemble, les émotions, les valeurs et les responsabilités : le Karaté-Do. Au-delà d'un sentiment de sécurité développé par l'apprentissage d'une technique d'autodéfense, le Karaté-Do participe au développement personnel qui renforce l'adaptation aux autres, aux situations de conflit et au poste de travail. La formation alternée entre la théorie et la pratique sportive crée une cohérence et facilite le développement des compétences des stagiaires.

Objectifs de la formation

Savoir identifier les situations anxiogènes au travail

- ◆ Connaître les situations de travail sources de sentiments négatifs
- ◆ Comprendre les mécanismes mis à l'œuvre dans les interactions entre travailleurs et avec le personnel d'encadrement
- ◆ Décoder les émotions ressenties (joie, stress, peur, colère...)
- ◆ Evaluer le degré d'atteinte à son intégrité morale et/ou physique
- ◆ Les conséquences au travail et dans sa vie personnelle (risques psycho sociaux)

Savoir réagir de manière adaptée face à des situations de conflits au travail, grâce à l'initiation au Karaté-Do

- ◆ Apprendre les valeurs du sport et de l'engagement réciproque sur une même tâche
- ◆ Renforcer son sentiment de sécurité (confiance en soi, estime de soi)
- ◆ Connaître son corps
- ◆ S'intégrer dans un système d'interrelations
- ◆ Se positionner au cours d'une situation de conflit

Programme – Présentiel

JOUR 1

- ◆ Accueil en formation
- ◆ Identifier les situations de travail anxiogènes
- ◆ Situations de travail et apports de la pratique du karaté-do

JOUR 2

- ◆ Nommer et évaluer les émotions en situation de travail
- ◆ Situations de travail et apports de la pratique du karaté-do

JOUR 3

- ◆ Situations de travail et apports de la pratique du karaté-do
- ◆ Les conséquences d'une situation de travail dégradée ou d'un mal-être au travail

JOUR 4

- ◆ Situations de travail et apports de la pratique du karaté-do
- ◆ Pratiquer une posture de médiation dans des situations de travail dégradées

Public concerné

Tout public, formation mixte possible:
Personnes déficientes intellectuelles
Salariés, Aidants familiaux,
Bénévoles

Domaines d'activités :

Secteurs privés et associatifs
social et médico-social

Nombre de participants

Groupe de 8 à 10 personnes
(dont 2 à 4 personnes en situation de handicap minimum si formation mixte)

Pré requis

Certificat médical sans contre-indication. Accessible à tous, même non sportifs

Durée

Présentiel : 4 jours (24h00)

Méthodologie

Alternance entre théorie et pratique du sport
Apports théoriques et méthodologiques
Mises en situation, exercices d'application

Modalités d'évaluation

Mise en situation :
Investir un rôle de médiation au cours d'une situation de conflit simulée

Accessibilité

Expertises et outils pour accompagner les personnes déficientes intellectuelles, à suivre la formation et à obtenir la validation des compétences

Tarifs

Inter-entreprises Lyon 850 € HT par participant
Intra-entreprise Toute la France 3570 € HT par groupe (hors frais de déplacement et restauration)

Organisme de formation EFHI

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691761069 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes - Certifié Datadock



