

Développer la coopération, la communication et les ressources collectives pour mieux travailler ensemble et prévenir les tensions.

PRE REQUIS :

Tous les professionnels de l'établissement hospitalier (soignants, administratifs, techniques, logistiques, encadrants, médecins, secrétaires médicales, etc.).

Durée : 14 heures (en 2 jours ou réparties en fonction des contraintes du service)

Objectifs généraux

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du stress au travail.
- Identifier les facteurs qui favorisent les tensions au sein des équipes.
- Développer des comportements favorisant la coopération.
- Améliorer la communication entre collègues et entre services.
- Gérer les désaccords de manière constructive.
- Renforcer la cohésion d'équipe malgré les contraintes organisationnelles.
- Participer à l'amélioration du climat de travail.

Élaboration d'une charte d'équipe

- Bonnes pratiques relationnelles
- Engagements collectifs
- Actions prioritaires

Bilan de la formation

- Retours d'expérience
- Plan d'action

Méthodes pédagogiques

- Apports interactifs
- Questionnaires d'auto-positionnement
- Études de cas hospitaliers
- Exercices en sous-groupes
- Jeux de rôle
- Intelligence collective
- Co-développement

Résultats attendus

À l'issue de la formation :

- Diminution des tensions relationnelles.
- Amélioration de la communication entre professionnels.
- Renforcement de la coopération entre services.
- Développement d'une culture d'entraide.
- Meilleure gestion du stress au quotidien.
- Amélioration du climat social et de la qualité de vie au travail.

MODULE 1 – Comprendre les mécanismes du stress au travail (2h)

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress.
- Identifier les facteurs de stress dans son milieu de travail.
- Différencier stress utile et stress nuisible.

Contenu

Le stress : comment fonctionne-t-il ?

- Réactions physiologiques
- Réactions émotionnelles
- Réactions comportementales

Les sources de stress dans son environnement de travail

- Charge de travail
- Urgences et imprévus
- Manque de temps
- Changements organisationnels
- Communication difficile

Atelier

Cartographie collective des facteurs de stress rencontrés dans son établissement.

MODULE 2 – Mieux se connaître pour mieux gérer son stress (2h)

Objectifs

- Identifier ses réactions face à la pression.
- Développer des stratégies d'adaptation.

Contenu

Mon fonctionnement sous pression

- Les différents profils de réaction qui existent
- Les déclencheurs personnels

Les ressources individuelles

- Organisation personnelle
- Gestion des priorités
- Préservation de l'énergie

Exercices pratiques

- Analyse de situations vécues
- Outils simples de récupération mentale

MODULE 3 – Comprendre les tensions relationnelles (2h)

Objectifs

- Identifier les causes des tensions.
- Comprendre les mécanismes des conflits.

Contenu

Pourquoi les tensions apparaissent-elles ?

- Différences de perception
- Contraintes métier
- Manque d'informations
- Sentiment de non-reconnaissance

Les conséquences sur les équipes

- Dégradation de l'ambiance
- Malentendus
- Désengagement

Atelier

Étude de cas inspirés du quotidien dans son milieu de travail.

MODULE 4 – Communiquer efficacement dans un environnement sous tension **(2h)**

Objectifs

- Développer une communication constructive.
- Améliorer les échanges professionnels.

Contenu

Les bases de la communication professionnelle

- Écoute active
- Reformulation
- Clarification

Les pièges de la communication

- Interprétations
- Jugements
- Non-dits

Exercices

Jeux de rôle et mises en situation.

MODULE 5 – Renforcer la coopération entre métiers et services (2h)

Objectifs

- Favoriser la compréhension mutuelle.
- Renforcer le travail transversal.

Contenu

Mieux comprendre les contraintes des autres métiers

- Les réalités de chaque profession
- Les attentes réciproques

Développer une culture de coopération

- Entraide
- Respect mutuel
- Partage d'informations

Atelier collaboratif

« Ma contribution au collectif ».

MODULE 6 – Construire une équipe plus solidaire (2h)

Objectifs

- Renforcer le sentiment d'appartenance.
- Développer les ressources collectives.

Contenu

Les ingrédients d'une équipe efficace

- Confiance
- Respect
- Reconnaissance
- Soutien mutuel

Les comportements qui renforcent la cohésion

- Valorisation des réussites
- Coopération quotidienne
- Gestion collective des difficultés

Atelier

Diagnostic des forces et points d'amélioration de l'équipe.

MODULE 7 – Construire ensemble un climat de travail plus serein (2h)

Objectifs

- Faire émerger des solutions concrètes.
- Élaborer des engagements collectifs.

Contenu

Identifier les leviers d'amélioration

- Communication
- Coopération
- Organisation

Atelier de co-construction

Travail en groupes autour de la question :

« Que pouvons-nous mettre en place dès demain pour mieux travailler ensemble ? »