



Sadigh Conseil

# CATALOGUE DE FORMATIONS

FÉVRIER 2024





**Sadigh** Conseil

Votre contact Sadigh Conseil :

Mélanie Bazin

Responsable du pôle formation

[melanie@sadighgroup.com](mailto:melanie@sadighgroup.com)

06 48 61 61 87

[www.sadighconseil.com](http://www.sadighconseil.com)

NDA : 272 104 463 21

SIRET 917 420 960 000 10

# PRÉSENTATION DE NOTRE ORGANISME

Spécialisé dans l'accompagnement des structures de l'aide et du soin à domicile, le cabinet Sadigh Conseil intervient auprès de plusieurs organisations fédérales ou associatives dans le cadre de projets pour la modernisation des services, notamment des projets financés par la CNSA.

Notre expertise s'articule aujourd'hui autour de compétences en psychologie des organisations, psychologie positive au travail, sociologie des organisations, co-développement et coaching, qui viennent structurer nos projets de formations et d'accompagnements dans les champs organisationnels et de transformations managériales.

Notre organisme de formation certifié QUALIOPF nous permet de proposer des actions de formations sur mesure et adaptées aux besoins des professionnels.

Les challenges auxquels sont confrontés les acteurs qui travaillent à l'accompagnement des personnes âgées, et plus généralement des publics vulnérables, méritent de mettre en oeuvre cette approche pluridimensionnelle pour comprendre leurs situations particulières et accompagner leur évolution dans les meilleures conditions.

Pour accompagner votre transformation organisationnelle, il est indispensable d'outiller les professionnels et de leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour faire face aux changements dans les meilleures conditions. Notre jeu pédagogique, HOMIZIA, permet d'aborder le sujet de la bientraitance et de la prévention de la maltraitance à domicile. Enfin, notre formation dédiée à la résilience permettra aux professionnels de développer leurs ressources personnelles pour mieux faire face aux différentes situations qu'ils rencontrent au quotidien.

Nous mettons à votre disposition des compétences expertes dans leur domaine. Ces compétences viendront vous appuyer dans l'émergence de l'offre de demain, en accompagnant vos innovations organisationnelles et managériales.



# SOMMAIRE

<b>COMPÉTENCES CLÉS POUR VOTRE TRANSFORMATION ORGANISATIONNELLE</b>	<b>p.6</b>
LE FACILITATEUR D'ÉQUIPE.....	p.7
DE L'ENCADRANT AU FACILITATEUR.....	p.11
CONSTRUIRE SA VIE D'ÉQUIPE AUTONOME / SOLIDAIRE / RESPONSABLE.....	p.14
<b>LUDOPÉDAGOGIE</b>	<b>p.19</b>
FAVORISER LA BIENTRAITANCE ET AGIR CONTRE LA MALTRAITANCE À DOMICILE.....	p.20
DÉCOUVERTE DU MÉTIER D'INTERVENANT À DOMICILE.....	p.22
<b>PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL</b>	<b>p.25</b>
DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE AU QUOTIDIEN.....	p.26
IDENTIFIER ET MOBILISER SES FORCES PERSONNELLES POUR PLUS DE SATISFACTION, D'ENGAGEMENT ET DE COOPÉRATION.....	p.28
<b>EN COMPLÉMENT DE LA FORMATION</b>	<b>p.31</b>
COACHING INDIVIDUEL.....	p.32
ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES.....	p.34



COMPÉTENCES CLÉS POUR  
VOTRE TRANSFORMATION  
ORGANISATIONNELLE

## POURQUOI CE MODULE ?

Les encadrants intermédiaires dans les services doivent faire face à l'évolution des attentes et besoins dans la relation des équipes au travail, et ce, dans un contexte sociétal et organisationnel en perpétuel mouvement. La baisse de l'attractivité des métiers, les problèmes de santé multiples des salariés qui génèrent du turn-over et de l'absentéisme, la gestion et l'apaisement des conflits internes sont autant d'attentes fortes et de défis auxquels ils doivent répondre. Les équipes attendent de leurs managers qu'ils soient plus à l'écoute de leurs besoins et de véritables facilitateurs au quotidien pour répondre aux diverses demandes liées à leurs missions d'accompagnement et aux conditions de travail dans lesquelles ils évoluent.

Il existe donc de multiples enjeux de santé et de qualité de vie au travail à appréhender pour développer plus de bien être global individuel et collectif. Les managers d'aujourd'hui et de demain doivent transformer leur posture, détenir des clefs de lecture et de compréhension du fonctionnement humain individuel et collectif au travail. Ils doivent connaître et mobiliser des outils pratiques pour accompagner leur développement.

Il s'agit pour eux d'enrichir leur posture d' « encadrant » (fonctionnel ou hiérarchique) pour aller vers une posture de « facilitateur » dont l'ambition est d'amener chaque collaborateur et l'ensemble du collectif qu'ils encadrent à développer davantage de satisfaction et d'engagement pour une performance plus durable au sein de leur organisation.



*Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)*

# Le facilitateur d'équipe

## UNE FORMATION POUR...

Tout encadrant fonctionnel ou hiérarchique : les responsables de secteurs, cadre médico-sociaux, IDEC, coordinateurs et fonctions supports

## PRÉREQUIS

Aucun pré-requis

## NOMBRE DE STAGIAIRES

Groupe de 2 à 10 stagiaires.

## ORGANISATION

Distanciel en utilisant l'outil zoom  
Présentiel - nous consulter

## TARIFS

Distanciel :  
1900,00 €  
Présentiel (intra) :  
- sur devis personnalisé

## VALIDATION

Attestation de formation

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche pragmatique alternants apports théoriques, discussions interactives (études de cas, mises en situations, retours d'expérience) et application d'outils pratiques.

## PROFIL DU FORMATEUR

Expert en psychologie positive et psychologie de l'homme au travail.

## DURÉE

14h - 4 sessions de 3,5h

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de satisfaction
- Questionnaire d'autopositionnement
- Interactions entre les stagiaires autour des situations évoquées



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### SEANCE 1 : ACQUÉRIR LES NOTIONS DE BASES POUR PROMOUVOIR SA SANTÉ ET SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL AINSI QUE CELLES DE SES COLLABORATEURS

- Identifier et comprendre les enjeux en matière de Santé et Qualité de Vie au Travail dans le secteur médico-social
- Connaître la définition du stress et les différentes recommandations pour sa prise en compte au travail
- Définir les risques psychosociaux, l'épuisement professionnel, et les 3 niveaux de prévention des RPS
- Distinguer les différences et complémentarités entre santé au travail, qualité de vie au travail et bien être au travail

### SEANCE 2 : DÉVELOPPER SON OPTIMISME ET SA RÉSILIENCE ET COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS POUR ÊTRE AU MEILLEUR DE SOI-MÊME

- Comprendre ce qu'est une émotion et l'utilité des émotions au quotidien
- Comprendre comment la résilience, l'optimisme et la confiance en soi (sentiment d'efficacité personnelle) constituent un capital psychologique précieux et savoir le renforcer
- Connaître le cadre général à mettre en place pour animer les réunions et les routines/ actions positives à renforcer au quotidien

### SEANCE 3 : PROPOSER DES ACTIONS POSITIVES POUR ANIMER LES RÉUNIONS EN ADAPTANT SA COMMUNICATION ET EN VEILLANT À LA QUALITÉ DES RELATIONS ENTRE LES INTERVENANT.E.S À DOMICILE

- Poser le cadre pour des réunions efficaces
- Mettre en place les bonnes routines pendant et en dehors des réunions
- Adopter un leadership positif et mettre en place des actions et pratiques organisationnelles positives
- Connaître les différentes attitudes en communication et maîtriser celle de l'assertivité
- Connaître la définition d'une communication positive et les 6 comportements pour une communication plus positive
- Mobiliser ses connaissances pour faire un feedback constructif et bienveillant

### SEANCE 4 : SAVOIR REPÉRER, PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS EN LIEN AVEC L'ACTIVITÉ DE PLANIFICATION

- Comprendre le phénomène de «pensée de groupe» et s'appropriier les actions à mettre en place pour l'éviter
- Comprendre l'escalade conflictuelle et les différents modes d'expression des conflits
- Identifier les différentes réactions personnelles face au conflit
- Découvrir une approche d'un mode amiable de résolution des conflits : la médiation
- Découvrir les spécificités au travail des différentes générations et des pratiques managériales adaptées pour chacune



# Compétences clés pour votre transformation organisationnelle

## De l'encadrant au facilitateur

### UNE FORMATION POUR...

Tout encadrant fonctionnel ou hiérarchique : les responsables de secteurs, cadre médico-sociaux, IDEC, coordinateurs et fonctions supports

### PRÉREQUIS

Aucun pré-requis

### NOMBRE DE STAGIAIRES

Groupe de 2 à 10 stagiaires.

### ORGANISATION

Distanciel en utilisant l'outil zoom  
Présentiel - nous consulter

### TARIFS

Distanciel :  
4990,00 €  
Présentiel (intra) :  
- sur devis personnalisé

### VALIDATION

Attestation de formation

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche pragmatique alternants apports théoriques, discussions interactives (études de cas, mises en situations, retours d'expérience) et application d'outils pratiques.

### PROFIL DU FORMATEUR

Expert en psychologie positive et psychologie de l'homme au travail.

### DURÉE

35 h - 10 sessions de 3,5h

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de satisfaction
- Quizz d'évaluation des connaissances acquises
- Interactions entre les stagiaires autour des situations évoquées

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### **PARTIE 1 : ACQUÉRIR LES NOTIONS DE BASES POUR PROMOUVOIR SA SANTÉ ET SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL AINSI QUE CELLES DE SES COLLABORATEURS**

#### **Séance 1 : Notions de bases pour promouvoir sa santé et sa qualité de vie au travail ainsi que celles de ses collaborateurs**

- Identifier et comprendre les enjeux en matière de Santé et Qualité de Vie au Travail dans le secteur médico-social
- Connaître la définition du stress et les différentes recommandations pour sa prise en compte au travail
- Définir les risques psychosociaux, l'épuisement professionnel, et les 3 niveaux de prévention des RPS
- Distinguer les différences et complémentarités entre santé au travail, qualité de vie au travail et bien être au travail

### **PARTIE 2 : ACTIVER LES LEVIERS DE LA SATISFACTION AU TRAVAIL ET SE PRÉPARER À L'ANIMATION DES RÉUNIONS**

#### **Séance 2 : Théorie du bonheur et introduction à la psychologie positive au travail**

#### **Séance 3 : La compréhension du fonctionnement des émotions et le développement de son intelligence ou agilité émotionnelle**

#### **Séance 4 : Le capital psychologique**

#### **Séance 5 : Les valeurs et le sens du travail au service de la mission d'entreprise - les techniques de créativité**

- Comprendre les bénéfices de l'utilisation de la psychologie positive au travail dans sa fonction d'encadrant d'équipe pour aller vers une posture d'accompagnant/facilitateur
- Découvrir et tester des pratiques individuelles et collectives d'agilité émotionnelle en vue d'améliorer l'engagement au travail et la performance durable
- Construire une Intervention en Psychologie Positive (IPP) pour soi et à destination d'une équipe
- Comprendre comment la résilience, l'espoir, l'optimisme et la confiance en soi constituent un capital psychologique précieux et savoir le renforcer
- Maîtriser des pratiques autour des 3 phases de la créativité : exploration de problème, génération d'idées et sélection, cristallisation
- Définir des actions/objectifs alignés avec ses valeurs dans le cadre de sa mission de facilitateur
- Comprendre la définition d'une mission d'organisation et découvrir un outil pour la définir collectivement au sein d'une équipe
- Connaître le cadre général à mettre en place pour animer les réunions et les routines/actions positives à renforcer au quotidien

# LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

## **PARTIE 3 : SAVOIR ANIMER DES RÉUNIONS ET ACTIVER AU QUOTIDIEN LES LEVIERS DE L'ENGAGEMENT**

**Séance 6 : Les réunions d'équipe : cadre et routines**

**Séance 7 : Le leadership par la motivation, l'autonomie et la confiance - Les relations positives**

**Séance 8 : La communication positive**

- Poser le cadre pour des réunions efficaces
- Mettre en place les bonnes routines pendant et en dehors des réunions
- Adopter un leadership positif et mettre en place des actions positives
- Savoir poser le cadre du «management par l'autonomie et la confiance»
- Renforcer les relations dans l'équipe en s'exerçant à des pratiques individuelles et collectives favorisant l'autonomie relationnelle et l'interdépendance
- Connaître les différentes attitudes en communication et maîtriser celle de l'assertivité
- Réaliser le test de l'écoute pour identifier sa capacité et son style d'écoute
- Connaître la définition d'une communication positive et les 6 comportements pour une communication plus positive (modèle de MIRIVEL)
- Mobiliser ses connaissances pour faire un feedback constructif et bienveillant

## **PARTIE 4 : SAVOIR MANAGER L'APAISEMENT DES CONFLITS INTERPERSONNELS ET COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE RÉSISTANCE AU CHANGEMENT**

**Séance 9 : Les grands principes de l'apaisement des conflits et les outils**

**Séance 10 : Les mécanismes de résistance au changement + synthèse globale**

- Comprendre les mécanismes de résistance au changement et identifier les comportements sous jacents
- Comprendre le phénomène de «pensée de groupe» et s'approprier les actions à mettre en place pour l'éviter
- Comprendre l'escalade conflictuelle et les différents modes d'expression des conflits
- Identifier les 4 réactions personnelles face au conflit
- Découvrir une approche d'un mode amiable de résolution des conflits : la médiation
- Identifier les styles de management de la diversité
- Découvrir les divergences générationnelles et développer son management générationnel

### POURQUOI CE MODULE ?

La vie d'équipe est un chemin qui se construit et qui nécessite de mobiliser des compétences psychosociales spécifiques pour permettre à chacun de trouver sa place et de s'épanouir dans ce nouveau contexte de travail. Il s'agit pour les intervenantes, membres d'une même équipe, de savoir identifier les forces de chacun.e et de disposer des outils pour créer les conditions du dialogue et de la cohésion. Il s'agit également d'aborder le fonctionnement d'une réunion d'équipe et de donner des outils pratiques pour accompagner dans ce nouveau fonctionnement.

La mobilisation d'outils spécifiques issus de la recherche en psychologie positive au travail (cartes des forces, cartes des valeurs, modèle de compte rendu de réunion, outil d'analyse de son réseau de soutien professionnel, découverte de pratique collective pour renforcer la cohésion en réunion d'équipe, bilan personnalisé pour renforcer son écoute active, mise en situation pour réaliser des feed backs constructifs et bienveillants...), permet d'accompagner les équipes dans cette indispensable montée en compétences psychosociales et de leur donner ainsi les moyens d'ajuster leurs façons de pensées et leurs comportements à cette organisation nouvelle.

Pour assurer de bons mécanismes de coordination face aux situations qui seront rencontrées en équipe (absence d'une collègue, d'hospitalisation d'un bénéficiaire...) il est important d'identifier les processus à mettre en oeuvre. Cette démarche amène à questionner collectivement les interactions et à identifier les comportements à adopter.

En mobilisant les outils de la communication utilisés dans le cadre du travail en équipe, les mises en situation pratiques autour de cas concrets permettent de repenser de façon très opérationnelle la notion de coordination et de construire collectivement les usages à promouvoir.

L'attention portée sur la qualité des relations interpersonnelles au sein de l'équipe et des formes de communication à privilégier sont également au coeur de la démarche de formation en vue d'amener le collectif de travail à plus de qualité des échanges, de satisfaction, d'engagement et d'efficacité



# Compétences clés pour votre transformation organisationnelle

## Construire sa vie d'équipe autonome / solidaire / responsable

### UNE FORMATION POUR...

Les intervenants à domicile  
Les encadrants qui participeraient  
aux réunions d'équipe (responsables de secteur, IDEC, coordinateurs et fonctions support...)

### PRÉREQUIS

Avoir constitué des équipes

### NOMBRE DE STAGIAIRES

Groupe de 4 à 12 stagiaires.

### ORGANISATION

Distanciel, présentiel ou format hybride - nous consulter

### VALIDATION

Attestation de formation

### TARIFS

Formation présentiel (intra) :  
- sur devis personnalisé

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche pragmatique alternants apports théoriques en mode conférence, discussions interactives (études de cas, mises en situations, retours d'expérience) et utilisation d'outils pratiques dédiés.

### PROFIL DU FORMATEUR

Expert en psychologie positive et en psychologie de l'homme au travail - Connaissance du secteur du soutien à domicile

### DURÉE

14h : 7 séances de 2h sur 6 mois

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Interactions entre les stagiaires.
- Documents co-construits au fil des sessions, restitution à l'issue de chaque session
- Questionnaire d'autopositionnement
- Questionnaire de satisfaction.

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### SÉANCE 1 : DÉFINIR NOS RÈGLES DE VIE EN COLLECTIF

- Comprendre le concept de sens au travail
- Identifier les valeurs collectives de l'équipe et ses objectifs
- Définir trois engagements (sous forme de comportements et attitudes) au service des valeurs collectives de mon équipe
- Réaliser une charte à partir des engagements de chacun
- Définir le totem de l'équipe

### SÉANCE 2 : LES FORCES DE L'ÉQUIPE AU SERVICE DE LA CONDUITE DE RÉUNION

- Identifier les forces de chaque membre de mon équipe
- Identifier pour chaque membre comment mobiliser ses forces au service du bon déroulement d'une réunion d'équipe
- Connaître le déroulé et les rôles nécessaires à la conduite d'une réunion d'équipe efficace

### SÉANCE 3 : IDENTIFIER ET INTÉGRER LES ENJEUX DE LA PLANIFICATION ET DE LA COORDINATION DANS LA GESTION DES ALÉAS

- Identifier les différents niveaux de planification et différents types d'aléas susceptibles d'être rencontrés par l'équipe
- Distinguer les stratégies à mettre en place pour y faire face dans les meilleures conditions
- Sélectionner les bons canaux de communication disponibles, à privilégier à chaque étape du processus de gestion de l'aléa-type rencontré et en tenant compte du périmètre d'action défini entre les équipes terrain et les facilitateurs support (responsable de secteur, assistant.e de planification...)

### SÉANCE 4 : METTRE EN PLACE LES MÉCANISMES D'UNE BONNE COORDINATION DANS LA GESTION DES ALÉAS

- Expérimenter la coordination avec les outils à disposition de l'équipe
- Engager chacun dans le processus de coordination
- Lister les points d'amélioration ou d'optimisation repérés lors de la mise en situations pratiques
- Connaître le déroulé d'une réunion d'équipe efficace



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### SÉANCE 5 : DÉVELOPPER DES RELATIONS HARMONIEUSES ET RENFORCER LA COHÉSION D'ÉQUIPE

- Savoir mener une rétrospective en équipe : identifier et analyser les points forts et les axes d'améliorations
- Comprendre la théorie de l'autodétermination, la théorie de l'attachement, la théorie de Bowen et la notion d'autonomie relationnelle au travail
- S'exercer à une pratique individuelle d'autonomie relationnelle et découvrir une pratique collective favorisant l'interdépendance, la cohésion et la coopération
- Savoir entretenir des relations harmonieuses et renforcer la cohésion d'équipe par des pratiques individuelles et collectives innovantes

### SÉANCE 6 : DÉVELOPPER UNE BONNE COMMUNICATION EN ÉQUIPE

- Comprendre les 6 axiomes (lois) de la communication
- Comprendre les caractéristiques des signes de reconnaissance
- Connaître les différentes attitudes en communication et maîtriser celle de l'assertivité
- Réaliser le test de l'écoute pour identifier sa capacité et son style d'écoute
- Connaître la définition d'une communication positive et les 6 comportements pour une communication plus positive (modèle de MIRIVEL)
- S'exercer à réaliser des feeds backs constructifs et bienveillants
- Savoir communiquer en équipe : faire un feed-back bienveillant et constructif par écrit et par oral en utilisant les principes de la communication positive et la méthode OSBD en communication non violente

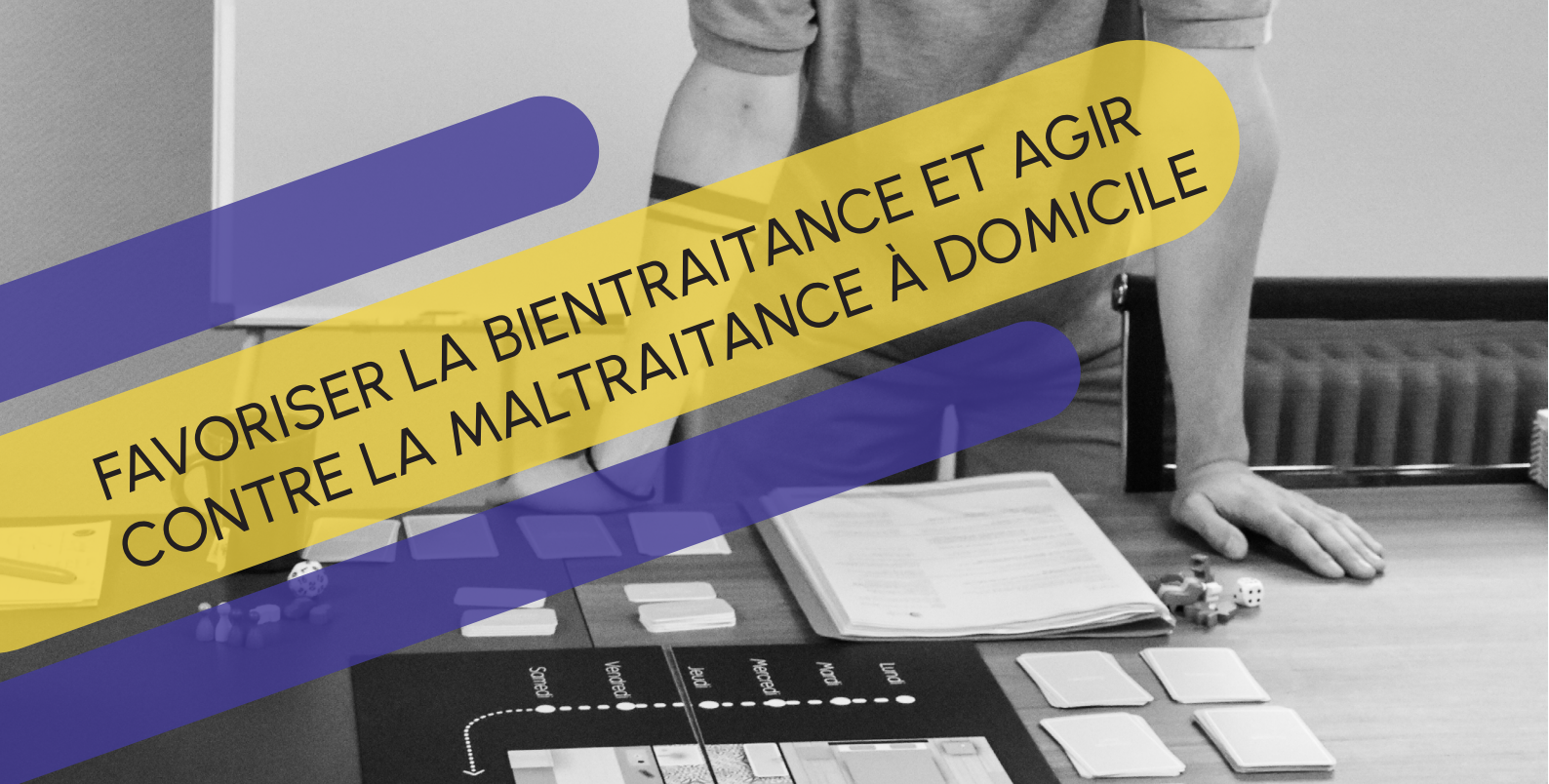
### SÉANCE 7 : SYNTHÈSE GLOBALE ET PERSPECTIVES

- Réaliser un tour d'horizon des éléments socles de la vie de l'équipe autonome, des comportements et processus à respecter, et des nouvelles pratiques à pérenniser au quotidien grâce aux outils choisis
- Repositionner la place de chacun pour une meilleure coordination entre les membres de l'équipe autonome et les autres membres supports le cas échéant (encadrant, assistant.e de planification...) Comprendre les 6 axiomes (lois) de la communication





# LUDOPÉDAGOGIE



# FAVORISER LA BIEN-TRAITANCE ET AGIR CONTRE LA MALTRAITEMENT À DOMICILE

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître et prévenir la maltraitance au quotidien ; identifier et repérer les situations à risques.
- Favoriser la bien-traitance dans les relations, les interactions et les échanges avec les personnes accompagnées.
- Initier et encourager un climat de confiance favorable aux échanges entre professionnels sur leurs pratiques.

## UNE FORMATION POUR...

Les intervenantes à domicile

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour cette formation.

## NOMBRE DE STAGIAIRES

4 à 6 stagiaires

## ORGANISATION

Formation en présentiel.

## VALIDATION

Attestation de formation.

## TARIFS

	INTRA	INTER
PRÉSENTIEL	1 500,00€	390,00€

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche pragmatique alternant : des ateliers ludiques avec un jeu de formation développé sur mesure, des apports théoriques, des partages d'expériences.

## PROFIL DU FORMATEUR

Formateur expert du médico-social.

## DURÉE

1 journée (7 heures), 1 session

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Interactions sur les jeux de rôle
- Questionnaire d'autoévaluation
- Synthèse par le stagiaire des bonnes pratiques identifiées.
- Questionnaire de satisfaction



Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)



## LE PROGRAMME

### AUTOUR DU SUPPORT JEU DE FORMATION

#### RECONNAÎTRE ET PRÉVENIR LA MALTRAITANCE AU QUOTIDIEN :

- Les modalités de maltraitance physique et verbale.
- Le cadre légal autour des notions de bientraitance et de maltraitance  
- les récentes évolutions
- Les temps, lieux et actes de la maltraitance et la bientraitance.

#### FAVORISER LA BIENTRAITANCE :

- Réflexion de groupe sur les notions de besoins, attentes, maltraitance, bientraitance, distance professionnelle, etc.
- Etudes de cas concrets intégrés au jeu de formation, analyses de situations, retours d'expériences.

#### PROCÉDER À L'AUTO-ÉVALUATION :

- Construction d'un référentiel d'auto-évaluation de la bientraitance.
- Démarche appréciative autour de la bientraitance

# DÉCOUVERTE DU MÉTIER D'INTERVENANT À DOMICILE

## UN ATELIER POUR...

Les services qui souhaitent intégrer de nouveaux collaborateurs.

## PRÉREQUIS ?

Aucun prérequis pour cet atelier.

## ORGANISATION

Un atelier de 2h

## TARIF

450€ l'atelier de 2 heures.

## MÉTHODES D'ANIMATION

Approche pragmatique : atelier ludique avec un jeu de formation développé avec des intervenants à domicile, des cas concrets pour une plongée dans le quotidien de ces professionnels.

## PROFIL DE L'ANIMATEUR

Animateur expert du secteur du médico-social et des métiers du domicile.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Tables (pour accueillir le plateau de jeu 40x75cm) et chaises.

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- S'immerger dans le quotidien d'un intervenant à domicile
- Découvrir les différentes facettes du métier
- Favoriser les interactions autour de situations concrètes
- Interpeller sur la diversité des missions et des situations vécues par les professionnels du domicile



Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)

## LES AVANTAGES DU SERIOUS GAME

### **UNE ANIMATION DYNAMIQUE ET INTERACTIVE**

Les personnes interagissent autour de situations du quotidien rencontrées entre un professionnel du domicile et son bénéficiaire. Les caractéristiques de l'utilisateur sont définies (âge, histoire de vie, contraintes physiques...), il faut pouvoir en tenir compte dans le cadre de la prise en charge à domicile. C'est très concret ! Les joueurs peuvent enchaîner plusieurs situations ou observer d'autres personnes jouer et contribuer à leur réflexion face aux situations exposées.

### **UN SUPPORT IMMERSIF ET LUDIQUE**

Une situation concrète est proposée par l'animateur et les personnes doivent décrire les actions à mener en utilisant le support du plateau de jeu.

Par exemple : que proposer à un bénéficiaire dont le plan d'aide prévoit un temps d'activités manuelles ?

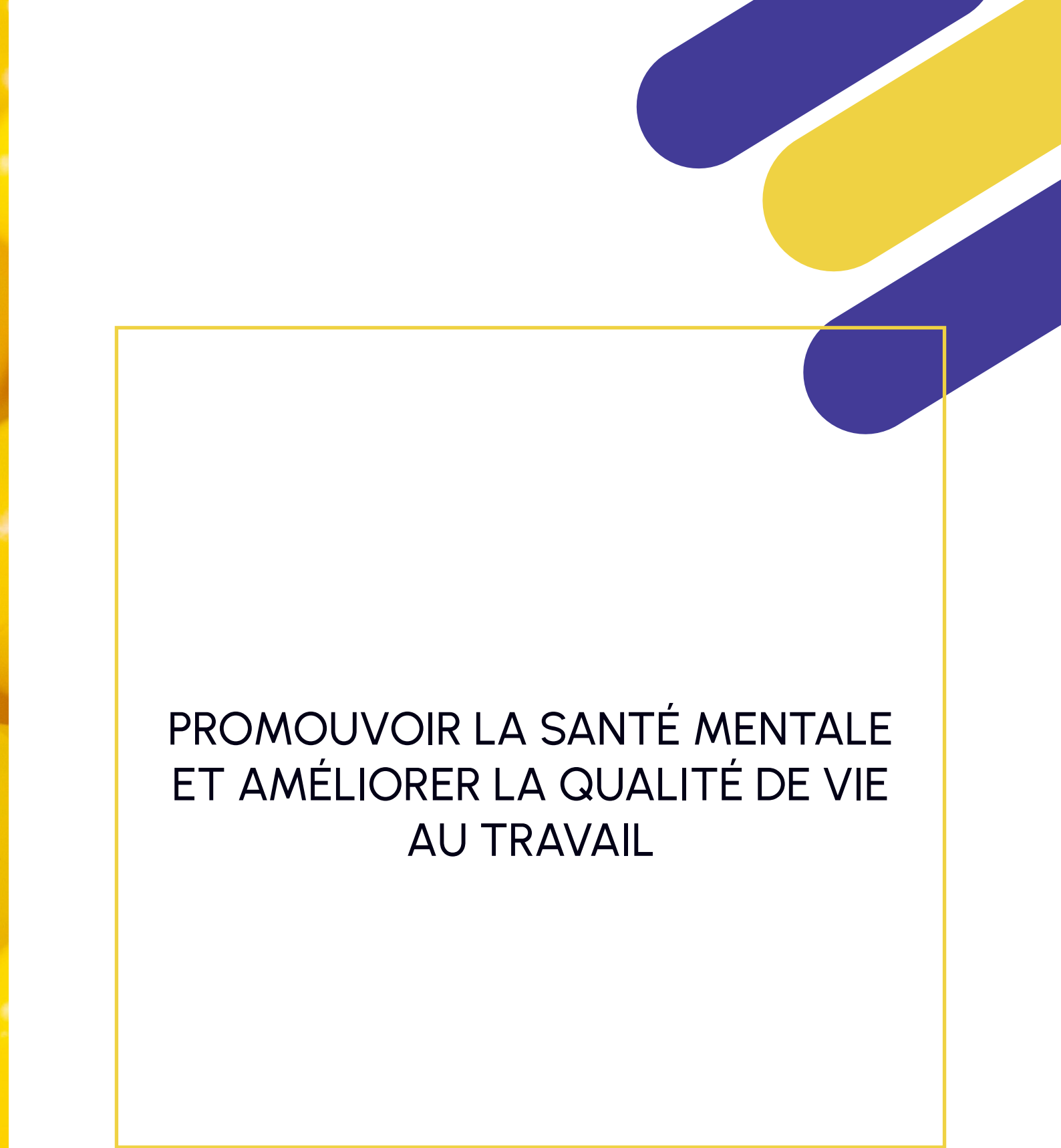
Autre exemple : comment répondre à une demande du bénéficiaire (repasser le linge, ranger le frigo...) ?

### **UN ANIMATEUR EXPERT DES MÉTIERS DU DOMICILE**

L'animateur connaît le quotidien des professionnels du domicile. Cela permet au joueur de mieux appréhender la diversité des situations rencontrées et l'amène à réfléchir à des situations pratiques.







PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE  
ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE  
AU TRAVAIL



# DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE AU QUOTIDIEN

## UNE FORMATION POUR...

Les professionnels formés dans un métier d'accompagnement, les professionnels des ressources humaines, les managers, les professionnels de l'éducation.

## PRÉREQUIS

Un entretien sera réalisé si vous ne faites pas partie des corps de métiers cités précédemment pour évaluer la pertinence et capacité à suivre le programme

## NOMBRE DE STAGIAIRES

Groupe de 4 à 12 stagiaires.

## VALIDATION

Attestation de formation.

## TARIFS

	INTRA	INTER
DISTANCIEL	2 400,00€	595,00€

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide de « tables rondes » et groupes de parole, coaching en binôme et/ou trinôme, tests psychologiques, retours d'expériences, groupe d'analyse de situations et pratiques professionnelles, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques.

## PROFIL DU FORMATEUR

Expert en psychologie positive et en psychologie de l'homme au travail

## DURÉE

16h - 8 sessions de 2h

## ORGANISATION

Distanciel - utilisation de l'outil ZOOM

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Interactions entre les stagiaires.
- Réalisation du travail intersession
- Questionnaire de satisfaction.

## POURQUOI CE MODULE ?

La résilience est le processus qui consiste à savoir s'adapter face à l'adversité, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources importantes de stress.

On peut aussi la définir comme le fait de "rebondir" face à des expériences difficiles.

Le programme de formation et de psycho-éducation proposé s'appuie sur les résultats de la recherche de quatre domaines d'études scientifiques : la thérapie cognitivo-comportementale, la résilience, la croissance post- traumatique et la psychologie positive.

Il contribue à améliorer les stratégies d'adaptation des apprenants en temps de crise et leur capacité à prendre de bonnes décisions, même dans des conditions environnementales stressantes. Il vise également à aider les apprenants à développer la capacité de s'épanouir et de prospérer, plutôt que de simplement survivre, face aux difficultés et incertitudes inévitables. Plus encore, ce programme permet de développer des "muscles de la résilience" en identifiant ses forces, ses réseaux de soutien social, ses sources d'émotions positives et ses expériences antérieures de résilience.

## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le fonctionnement et l'interaction de la résilience, l'espoir et de l'optimisme.
- Comprendre le rôle des mécanismes de la pensée et l'intérêt de la flexibilité cognitive dans notre résilience.
- Identifier les stratégies d'adaptation efficaces à développer pour traverser les difficultés.
- Identifier comment prendre de bonnes décisions dans des conditions environnementales stressantes.
- Comprendre comment travailler son habileté à s'épanouir et à bien vivre et non juste à survivre face à l'inévitable et à l'incertitude.
- Renforcer ses « muscles de la résilience » en identifiant ses forces, ses soutiens sociaux, les sources des émotions positives et sa confiance en soi à travers ses autres expériences de résilience.





## IDENTIFIER ET MOBILISER SES FORCES PERSONNELLES POUR PLUS DE SATISFACTION, D'ENGAGEMENT ET DE COOPÉRATION

### UNE FORMATION POUR...

Les professionnels formés dans un métier d'accompagnement, les professionnels des ressources humaines, les managers, les professionnels de l'éducation.

### PRÉREQUIS

Un entretien sera réalisé si vous ne faites pas partie des corps de métiers cités précédemment pour évaluer la pertinence et capacité à suivre le programme

### NOMBRE DE STAGIAIRES

Groupe de 4 à 12 stagiaires.

### VALIDATION

Attestation de formation.

### TARIFS

	INTRA	INTER
DISTANCIEL	950,00€	260,00€
PRÉSENTIEL	1 500,00€	450,00€

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide de « tables rondes » et groupes de parole, coaching en binôme et/ou trinôme, tests psychologiques, retours d'expériences, groupe d'analyse de situations et pratiques professionnelles, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques.

### PROFIL DU FORMATEUR

Expert en psychologie positive et en psychologie de l'homme au travail

### DURÉE

7h - 1 session de 7h  
ou 2 sessions de 3,5h

### ORGANISATION

Distanciel ou présentiel - nous consulter

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Interactions entre les stagiaires.
- Réalisation du travail intersession
- Questionnaire de satisfaction.



## LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la définition d'une force et les bénéfices à mobiliser ses forces au travail
- Connaître 3 façons d'identifier ses forces de caractère et les mobiliser dans le cadre de son travail
- Connaître la différence entre une force, un potentiel, une compétence et une faiblesse
- Réaliser mon cadran des forces et celui des membres de mon équipe
- Identifier mes forces et potentiels à mobiliser en situation de travail (individuelle et collective)
- S'approprier le modèle 4 M et découvrir comment l'appliquer (exemple de la conduite des réunions d'équipe)
- Maîtriser quelques exercices pour renforcer les forces d'un collectif de travail



*Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)*



L-187  
STAFF ONLY

STAFF ONLY

STAFF ONLY  
PERSONNEL UNIQUEMENT





EN COMPLÉMENT DE LA  
FORMATION



## COACHING INDIVIDUEL

### UNE PRESTATION POUR...

Tous les professionnels de la relation d'aide et de soin en ressentant le besoin. Cet accompagnement s'adapte à vos besoins et permet d'aborder les sujets dont le(s) professionnel(s) accompagné(s) ont besoin pour progresser dans leur(s) métier(s).

### PRÉREQUIS

Pas de pré-requis

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 1 à 4 personnes

### DURÉE

6 séances de 1h30 à 2h

### TARIFS

Nous consulter

### LES + DU COACHING

Cet accompagnement peut également venir en support aux professionnels subissant une forme pathogène de stress chronique et/ou aigu : burn-out du soignant, TSPT, fatigue de compassion, ou toute autre forme de burn-out traumatique (traumatisme vicariant...)


### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un calendrier est prédéfini ensemble pour définir les sujets abordés à chaque séance. Les coachs s'appuient sur des modèles théoriques éprouvés pour guider la réflexion et structurer l'échange. (ex : valeurs de SCHWARTZ et théorie de l'autodétermination, cycle de l'autonomie de Katerine Symor...)

### ORGANISATION

Distanciel ou présentiel - nous consulter





Cet accompagnement étant développé sur-mesure pour répondre aux besoins de chacun.e, nous ne pouvons donner une liste exhaustive de tous les sujets qui pourraient être abordés.

Voici donc quelques exemples de sujets que nous proposons aux professionnels que nous accompagnons :

- Prise de conscience et de hauteur en vue d'identifier l'impact de la transformation organisationnelle en cours sur les missions quotidiennes / tâches, repérer et identifier les éventuels freins au changement et déjouer les mécanismes de résistances ;
- Soutenir la motivation et les valeurs au travail à la lumière de son poste actuel et de ses évolutions attendues ;
- Valoriser les relations au travail, notamment en matière de coopération interne : découvrir et appliquer les bons comportements pour favoriser l'autonomie relationnelle et renforcer sa coordination avec les équipes
- Soutenir les compétences psycho-sociales (savoir être) en matière de gestion des émotions, d'approche centrée solution et de leadership positif : valoriser, découvrir et appliquer quelques méthodes de gestion des émotions, de leadership positif et la confiance et de communication positive pour renforcer la collaboration avec les équipes.



*Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)*



# ANALYSE DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES EN CO-DÉVELOPPEMENT

## UNE PRESTATION POUR...

La méthode du co-développement permet des échanges entre professionnels partageant des préoccupations et des problématiques similaires. En cela il s'adresse à tout type de groupe de pairs : intervenants à domicile, responsable de secteur, assistants de plannings, dirigeants de structures. Des collaborations entre structures peuvent être envisagées pour constituer des groupes de pairs inter services.

## PRÉREQUIS

Pas de pré-requis

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 6 à 10 personnes

## TARIFS

Nous consulter

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Au cours des séances, une situation est exposée par un participant et, en respectant un processus en 6 étapes, les autres participants viennent partager des expériences et des suggestions en lien avec la situation exposée.

Le participant concerné choisit les pistes qu'il retient et en déduit un plan d'action personnel pour améliorer sa situation.

Le facilitateur est garant de la méthode et assure la régulation du groupe.


## DURÉE

6 à 9 séances de 2h30 sur une période de 4 à 12 mois.

*(prévoir le même nombre de séances que de participants au groupe)*

## ORGANISATION

Distanciel ou présentiel - nous consulter



Les professionnels, notamment de l'accompagnement humain, sont soumis à de multiples demandes et exigences en lien avec leurs missions et avec les contraintes organisationnelles liées à leur champ d'exercice plus particulièrement à domicile.

Le développement de leurs ressources personnelles et collectives est donc une nécessité pour répondre à l'ensemble de ces exigences.

Les ressources qui sont à leur disposition sont de deux natures :

- internes (adaptabilité, gestion des émotions, analyse des situations...)
- externes (collègues, pairs, partenaires et autres intervenants à domicile autres soutiens...)

Les relations de travail avec leurs collègues en tant que réseau de soutien social, constitue un apport indéniable dans cet équilibre entre les demandes fortes de leur environnement de travail et les ressources qu'ils peuvent mobiliser pour y faire face. C'est cet équilibre qui garantit une bonne gestion du stress par une approche préventive de celui-ci.

La méthode du co-développement offre une réponse à l'ensemble de ces enjeux.

Véritable temps de cohésion et de coopération entre pairs, cette méthode permet aux participants de faire « corps » et de s'appuyer sur le sentiment d'appartenance au groupe.

Le codéveloppement est une approche qui permet la croissance continue de sa pratique professionnelle au sein d'une communauté d'apprentissage ou tout simplement d'un groupe de collègues. Il amène à plus de compréhension d'une situation complexe, à s'interroger sur sa façon de faire et à trouver de nouvelles solutions, en s'appuyant sur les propositions de pratiques ou de moyens d'agir (attitudes et comportements) émanant du collectif.



*Pour l'accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap : nous contacter aux coordonnées : [melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)*



# Sadigh Formation

**Votre contact Sadigh Formation :**

Mélanie Bazin

Responsable du pôle formation

[melanie@sadighconseil.com](mailto:melanie@sadighconseil.com)

06 48 61 61 87

[www.sadighconseil.com](http://www.sadighconseil.com)

NDA : 272 104 463 21

SIRET 917 420 960 000 10

Retrouvez le catalogue  
sur notre site web