

Module 15: Demander du soutien face à la difficulté

Capsule Compétences Psychosociales

Dans des contextes professionnels complexes et incertains, oser demander de l'aide est essentiel pour réduire le stress au travail et encourager la collaboration, contribuant à créer un environnement de travail positif. Développer cette compétence contribue à maintenir son bien-être en identifiant des ressources qui permettent de dépasser les difficultés.

Dans cette formation, nous vous proposons d'acquérir des clés concrètes pour surmonter les barrières qui empêchent de solliciter du soutien et exprimer efficacement votre demande.

Programme

Définir les enjeux associés au soutien en entreprise

- Identifier les signaux indiquant la nécessité de solliciter de l'aide
- Comprendre les bénéfices de demander de l'aide (émotionnels, sociaux, cognitifs)

Mener une introspection individuelle pour identifier ses obstacles à demander de l'aide

- Analyser les croyances et préjugés associés à la demande d'aide
- Identifier les ressources disponibles dans son environnement

Pour qui ?

Toute personne souhaitant dépasser ses freins à solliciter du soutien et ainsi préserver son bien-être.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs

Être capable de :

- Identifier les situations professionnelles où la demande de soutien est nécessaire et justifiée
- Reconnaître et mobiliser les ressources disponibles au sein de l'entreprise pour obtenir un soutien
- Exprimer clairement ses besoins en matière de soutien auprès de collègues et de supérieurs

3,5 heures

Distanciel

Expérimenter de manière ludique des techniques pour demander de l'aide efficacement

Des ateliers collaboratifs menés en sous-groupes permettront de mobiliser les techniques de communication pour formuler leur demande de manière claire et constructive.

Un temps de réflexion collective permettra aux participants de :

- Adapter leur communication au contexte et à l'interlocuteur
- Identifier les pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)

Les plus

Une taille de groupe restreinte pour faciliter les échanges
Un exercice d'introspection guidé pour s'autoévaluer sereinement
Des ateliers collaboratifs pour se découvrir et s'enrichir mutuellement

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées