

PROTÉGER SON INTÉGRITÉ



Assurer la sécurité physique et psychologique de vos équipes dans leur milieu de travail.

Problématique et besoin

Pour plusieurs raisons que l'on connaît, les humains entre eux, qu'il soit collègues ou clients, sont de plus en plus exigeant et intolérants les uns envers les autres. Nous assistons à une recrudescence des comportements agressifs voire même violents. Il importe de bien outiller les employés afin de faire face avec confiance à ce genre de situation.

Protéger votre intégrité physique et psychologique au travail est une responsabilité essentielle. En étant conscient de son bien-être et en prenant des mesures pour se protéger, vous contribuez à maintenir une meilleure qualité de vie au travail et à prévenir les problèmes de santé à long terme.

Il importe de développer des automatismes de protection afin d'être proactif face à de telles situations.





Parce qu'il est impératif de protéger son intégrité physique et psychologique

Conférence de 60 à 90 minutes

Dans le cadre professionnel, nous pouvons tous être confrontés à des moments où les émotions s'exacerbent, conduisant à des comportements agressifs. Cette conférence vise à vous équiper avec les compétences nécessaires pour gérer ces situations de manière à la fois efficace et respectueuse, tout en préservant votre bien-être physique et psychologique.

Contenus abordés

- Introduction à la dynamique agressive
- Gérer ses émotions et son stress dans une situation tendue
- Communication non violente, les bases
- Renforcer sa résilience psychologique
- Développer des mécanismes sécuritaires

Notre engagement

« Vous quitterez cette conférence enrichis et mieux préparés à protéger votre intégrité physique et psychologique face à des clients ou des collègues agressifs. »





Développer des automatismes pour se protéger au quotidien (intégrité physique et psychologique)

Atelier d'une demi-journée

Premier thème

La protection physique en milieu de travail.

Compétence relationnelle

Gérer les situations potentiellement conflictuelles ou dangereuses de manière sécuritaire et respectueuse.

Contenus abordés

- L'importance de l'observation dans une situation de travail
- Être à l'écoute de soi et des autres
- Agir en prévention pour éviter l'escalade
- Types de violence
- Comment désamorcer une situation tendue
- Assurer sa protection est toujours prioritaire





Développer des automatismes pour se protéger au quotidien (intégrité physique et psychologique)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial;
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité;
- Prévoir un repas à la fin de l'atelier est une formule appréciée des participants.

Deuxième thème

La protection psychologique en milieu de travail.

Compétence relationnelle

Développer sa capacité de travailler dans un environnement professionnel en préservant son bien-être mental.

Contenus abordés

- Se connaître et se reconnaître
- Gérer son stress et son anxiété
- Communication non-violente
- Fixation de limites saines
- L'effet de la bienveillance sur soi et les autres
- Gestion du temps et de la pression
- Gestion des relations toxiques