



PRÉSERVER SES RESSOURCES ET CAPACITÉS EN MILIEU PROFESSIONNEL

———— FICHE PARCOURS ————



———— “ ————
*Préserver ses ressources, renforcer sa capacité d'action,
soutenir une performance durable.*
———— ” ————

LES PROBLEMATIQUES...

• ...DE L'ENTREPRISE

Ce parcours vise à répondre à plusieurs problématiques fréquentes :

- Fatigue et surcharge des équipes,
- Difficultés à maintenir la qualité du travail dans la durée,
- Baisse de vigilance, erreurs ou oublis plus fréquents,
- Absentéisme / présentéisme, désengagement,
- Tensions et irritabilité au sein des équipes,
- Difficultés à accompagner les périodes de changement ou de forte activité,
- Risque d'usure professionnelle,
- Nécessité de renforcer l'attractivité et la fidélisation des talents,
- Attentes croissantes des clients, partenaires et donneurs d'ordre concernant les engagements sociaux et humains des organisations.



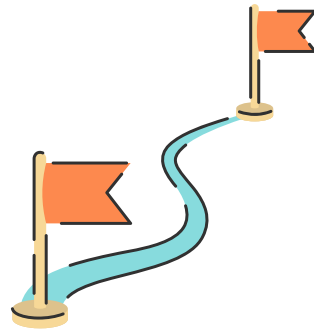
• ...DES SALARIÉS

Les collaborateurs peuvent être confrontés à :

- L'impression d'être constamment sous pression,
- Des difficultés à gérer les imprévus ou les périodes de forte activité,
- Une perte de concentration ou sensation de dispersion,
- Des difficultés à prendre du recul,
- De l'irritabilité, tensions relationnelles ou charge émotionnelle importante,
- Un sentiment d'épuisement progressif sans savoir comment réagir,
- La difficulté à trouver un équilibre entre investissement professionnel et préservation de soi.



LE PARCOURS



Comprendre et repérer les mécanismes de surcharge

Enjeu

Permettre aux collaborateurs d'identifier précocement les facteurs de stress et les signes d'épuisement afin de préserver leurs capacités d'action et de décision.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et de la surcharge,
- Identifier les facteurs de tension dans son environnement professionnel,
- Repérer ses propres signaux d'alerte physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux,
- Développer sa capacité d'auto-observation.



Développer sa capacité de régulation et d'adaptation

Enjeu

Renforcer la capacité des collaborateurs à faire face aux contraintes professionnelles sans s'épuiser ni subir leurs réactions émotionnelles.

Objectifs

- Mieux comprendre ses émotions et leur fonction,
- Développer des stratégies de régulation émotionnelle,
- Acquérir des outils concrets de récupération et de recentrage,
- Améliorer sa disponibilité mentale dans les situations exigeantes.



Préserver durablement ses ressources et son efficacité

Enjeu

Favoriser une performance durable en aidant les collaborateurs à mobiliser leurs ressources et à maintenir leur équilibre dans le temps.

Objectifs

- Identifier et renforcer ses ressources personnelles et professionnelles,
- Prévenir l'usure progressive liée aux contraintes du travail,
- Développer sa résilience et son optimisme réaliste,
- Construire un plan d'action individuel pour préserver durablement son efficacité.



LE CONTENU

• MODULE 1

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET DE LA SURCHARGE

Comprendre les impacts sur le fonctionnement professionnel, et différencier « stress utile » de « stress délétère ».

• MODULE 3

RÉGULATION ÉMOTIONNELLE

Mieux comprendre ses émotions, prendre du recul sur ses réactions, développer sa capacité de régulation, et éviter les réactions impulsives.

• MODULE 5

PRÉSERVER SES RESSOURCES AU QUOTIDIEN

Mieux gérer son énergie, préserver son équilibre, identifier ses ressources et éviter l'usure progressive.

• MODULE 2

IDENTIFIER SES MANIFESTATIONS PERSONNELLES DU STRESS

Mieux se connaître face à la surcharge, développer sa capacité d'auto-observation, et prendre conscience de ses réactions habituelles.

• MODULE 4

OUTILS IMMÉDIATS DE RÉCUPÉRATION ET DE RECENTRAGE

Acquérir des outils simples et rapides, réduire la tension immédiate, retrouver de la disponibilité mentale et favoriser le recentrage.

• MODULE 6

DÉVELOPPER RÉSILIENCE ET OPTIMISME RÉALISTE

Renforcer sa capacité d'adaptation, développer un optimisme réaliste, favoriser sa résilience et renforcer son sentiment d'efficacité.

LES APPORTS DU PARCOURS

En investissant dans la préservation des ressources de ses collaborateurs, l'entreprise renforce à la fois son attractivité, sa capacité de fidélisation et la performance durable de ses équipes.



En s'adressant aux professionnels confrontés à des environnements de travail exigeants ou en évolution, **ce parcours cible** :

- Le renforcement des capacités d'adaptation,
- Le développement des stratégies concrètes de régulation et de préservation des ressources personnelles.

Ce parcours contribue plus particulièrement à :

- Préserver l'efficacité des collaborateurs,
- Réduire l'impact du stress et de la fatigue,
- Favoriser l'engagement et la motivation,
- Limiter les risques d'usure professionnelle,
- Soutenir la qualité de vie au travail,
- Renforcer la performance collective durable.

Ce parcours vise à permettre aux participants de :

- Mieux comprendre les mécanismes du stress et de la surcharge,
- Identifier leurs propres signaux d'alerte,
- Développer leurs capacités de régulation émotionnelle,
- Acquérir des outils concrets de récupération et de recentrage,
- Préserver durablement leurs ressources personnelles et professionnelles.



LA DIFFÉRENCE MAPP

Certaines étapes de la vie professionnelle ne s'apprennent pas.

Elles s'accompagnent.



Ni un **organisme de formation**



Ni un **cabinet de conseil RH**



Ni un **cabinet de coaching**

Chez MAPP, nous concevons des **parcours d'accompagnement** qui mobilisent, selon les besoins, **plusieurs approches et plusieurs expertises** pour répondre à des **situations professionnelles complexes**, avec une conviction simple : **lorsqu'un salarié trouve ou retrouve durablement ses ressources, sa place ou son engagement, c'est toute l'entreprise qui en bénéficie.**

Notre approche



Une logique de prévention, de préservation de l'engagement, de maintien dans l'emploi et de développement des compétences psychosociales



Une approche individualisée prenant en compte les besoins, le contexte professionnel et les objectifs de chacun



Une démarche centrée sur les ressources, les compétences et les capacités des personnes



Des interventions assurées par des professionnels de l'accompagnement (psychologues, coaches, sophrologues, conseillers en insertion professionnelle...)



Un accompagnement concret et pragmatique



Des outils directement transférables dans le quotidien professionnel



Une posture bienveillante, confidentielle et respectueuse du rythme de chacun





ASSOCIATION MAPP

36 boulevard André Netwiller
31200 TOULOUSE



toulouse@mapp-asso.fr



06.19.51.08.78

A chaque étape du parcours professionnel,

Nous sommes là



www.mapp-asso.fr

