

INTERVENANT
Nadège Guidou

DUREE
3 heures

NOMBRE DE PLACES
6 participants

LIEU
Cabinet TRANSITION
Pressins

INSCRIPTION
Obligatoire

Atelier : Mon cerveau ne fonctionne plus Comprendre les liens entre fonctions cognitives et souffrance au travail

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Les situations de souffrance au travail ont des impacts sur le fonctionnement cognitif : impossibilité de suivre un film, de lire un livre ou encore de partager une conversation, difficulté à organiser ses tâches, à planifier ou encore à traiter plusieurs informations en même temps, etc. Autant de plaintes très fréquentes chez les personnes qui ont été exposées à une dégradation durable de leurs conditions de travail.

Cet atelier permet d'abord de comprendre quelles sont les grandes fonctions cognitives au travers desquelles nous nous adaptons, apprenons, interagissons. Puis, capacité par capacité, il permet une première évaluation pour repérer celles qui sont carencées et celles qui sont préservées. Au fil des apports transmis, l'atelier permet d'apprécier les liens qui existent avec le travail et ainsi de pouvoir agir pour se préserver, soutenir son cerveau et re-développer les capacités désirées.

TYPE D'ATELIER

Animation :
Participation active :
Chacun est acteur

Apprentissage par l'expérience :
priorité donnée au faire,
à l'expérimentation et au vécu

DIMENSIONS TRAVAILLEES

Au niveau cognitif :
Prendre du recul par rapport à certaines
difficultés
Identifier des ressources personnelles

Objectifs liés au pouvoir d'agir :
Retrouver un sentiment de contrôle et de
choix
Se projeter dans des petits pas possibles

PRIX

40€ par heure