

# **Atelier pour doctorant.e.s : Dynamiques positives au travail**

**lundi 29 janvier 2024 - lundi 29 janvier 2024**

**UPC, Campus Odéon**

## **Programme Scientifique**

Comment construire et renforcer un style positif de gestion des relations dans l'environnement professionnel ?

Thématiques abordées :

Bien-être au travail, différents styles relationnels : identification du style relationnel qui favorise les processus d'adaptation et de communication au sein de l'équipe de travail. Focus sur les attentes, les besoins et les valeurs.

Promotion de stratégies d'adaptation pour prévenir et contrer le burn out : présentation du burn out comme un syndrome résultant d'un stress chronique au travail causé par une exposition constante et répétée à des facteurs de stress environnementaux ou relationnels, affectant la vie personnelle/professionnelle et la capacité d'adaptation d'une personne. L'accent est mis sur la manière de le reconnaître, sur les outils d'intervention et sur les facteurs de protection.

L'intelligence multiculturelle et émotionnelle : un regard sur la façon dont le comportement au travail est l'interaction entre la personne et le contexte dans lequel elle a grandi. L'accent est mis sur la manière de reconnaître les valeurs, les rituels, les mythes et plus généralement la culture de référence afin de permettre à la personne d'identifier son identité et d'être en mesure d'interagir avec ses collègues et ses supérieurs.

Gestion des conflits et négociation : les conflits dans l'environnement organisationnel constituent le pire obstacle à l'obtention de performances optimales. L'accent est mis sur l'identification des principaux types de conflits organisationnels, les motivations sous-jacentes et les stratégies de négociation.

Diversité et inclusion : la société inclusive est un environnement équitable et juste pour tous. L'acceptation et la valorisation des caractéristiques de chaque employé permettent aux organisations d'avoir une population loyale et fière de son lieu de travail. L'accent est mis sur l'inclusion en tant que moteur de croissance et de développement, sur les préjugés et les processus de gestion, sur une compréhension plus complète et plus approfondie de la discrimination et des inefficacités et injustices sociales qui en résultent. Pour chacun des sujets, une expérience directe et un questionnaire d'auto-évaluation seront présentés.

Intervenant.e.s : la journée sera animé par une équipe de psychologues et psychothérapeutes de l'organisation ContactU, spécialisée dans la promotion du bien-être professionnel.