

Programme de formation

Repenser son rapport à son travail avec Montaigne

Objectifs :

Alors bien sûr, il y a l'œuvre fulgurante de la Boétie sur les rapports de l'humain aux pouvoirs autoritaires, dont notre époque actuelle fait ressortir la géniale actualité. Mais avec Montaigne, et le projet de se peindre soi-même en ses Essais, vient à nous une pensée active, épanouissante, stoïque et libératrice. Elle permet de concevoir l'imaginaire des soucis et des peines, et de replacer les choses à leur juste mesure. Dans un monde du travail marqué par l'urgence, la pression des résultats et la complexité des relations humaines, la philosophie de Montaigne offre des clés inattendues pour mieux gérer son temps, pour prendre du recul et cultiver un rapport plus serein à l'incertitude. Son scepticisme éclairé, son rapport au doute et sa quête d'un équilibre entre engagement et détachement font de lui un penseur étonnamment moderne pour repenser notre rapport au travail et aux exigences du quotidien. Cette formation propose d'explorer des concepts clés des Essais pour mieux naviguer dans l'univers professionnel. Comment accepter l'inconnu sans s'y soumettre ? Comment préserver son autonomie face aux attentes et pressions extérieures ? Comment réconcilier réflexion et action ? Autant de questions que Montaigne nous aide à aborder avec sagesse et un pragmatisme profondément humain.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- prendre du recul sur leur environnement de travail
- adopter un scepticisme constructif pour mieux décider et interagir
- gérer plus sereinement leur temps et leurs priorités
- développer une posture de dialogue et de réflexion face aux conflits
- trouver un équilibre personnel entre engagement et détachement au travail

Publics et prérequis :

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant mieux gérer leur temps, prendre du recul face aux conflits et aux pressions du monde du travail en s'appuyant sur une approche inspirée de la pensée de Montaigne. Aucun prérequis n'est nécessaire, si ce n'est une curiosité pour la philosophie appliquée au quotidien.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Présentations illustrées par des extraits des Essais :

- exercices de réflexion et d'écriture inspirés de Montaigne
- études de cas professionnels et mises en situation
- échanges et partages d'expériences entre participants
- travail individuel et collectif sur des situations concrètes

Durée :

7 heures.

Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Replacer les choses à leur juste mesure, l'art de Montaigne
apprécier le contexte historique et intellectuel de Montaigne
apprécier l'actualité de Montaigne
comprendre l'importance de la relativité des jugements et de la distanciation

Apprendre à douter pour mieux décider, le scepticisme de Montaigne
développer l'art du questionnement face aux certitudes
comprendre les liens entre scepticisme et intelligence collective
remettre en cause ses automatismes et déceler ses préjugés

Gérer le temps et l'incertitude : une sagesse du quotidien
transformer son rapport au temps avec Montaigne : entre maîtrise et lâcher-prise
apprendre à composer avec l'imprévu au travail
identifier ses propres sources de dispersion pour y remédier

Mieux gérer les conflits, Montaigne et l'art du dialogue
valoriser la diversité des points de vue comme clé du dialogue
savoir assumer ses dissonances
prendre du recul face à l'agressivité et aux tensions professionnelles
analyser un conflit et y répondre avec intelligence

Développer son autonomie et son éthique au travail
s'adapter et rester fidèle à ses valeurs : le rapport à soi et à son évolution professionnelle
trouver son propre équilibre entre action et contemplation
rédiger des courtes réflexions inspirées de Montaigne sur son propre rapport au travail

Validation des acquis et évaluation :

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus pratiques et les questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par la formatrice des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, et d'exercices. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

Documentation :

Les documents travaillés au cours de la formation constituent le cœur de la ressource documentaire de ce module.