



Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : au retour à l'emploi

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés en retour à l'emploi après arrêt long



Description

Ce dispositif propose un parcours individualisé (5 à 8 séances indicatives) dans un cadre de confidentialité strict, utilisant des méthodes cognitivo-comportementales, la pleine conscience et des approches innovantes comme la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ou la méthode MOSAIC (pour la gestion du stress post-traumatique si pertinent).

Objectifs du dispositif :

- ☐ Sécuriser et accompagner l'agent dans son processus de retour à l'emploi
- ☐ Renforcer les ressources internes de l'agent pour un maintien durable en emploi
- ☐ Prévenir les risques de rechute et promouvoir une santé globale

Synthèse du déroulé indicatif :

- ☐ Accueil et évaluation initiale
- ☐ Définition des objectifs personnalisés
- ☐ Accompagnement individualisé (coaching, thérapies brèves)
- ☐ Préparation au retour (stages, simulations)
- ☐ Suivi post-reprise (SMS, appels, coaching)
- ☐ Clôture et évaluation finale

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de burn-out, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- ☐ **Phase 1 : Évaluation et établissement de la relation**
 - ☐ Entretien d'accueil et d'anamnèse approfondie
 - ☐ Utilisation d'échelles validées (ex: MBI pour le burn-out, HAD pour l'anxiété/dépression)
 - ☐ Définition des objectifs personnalisés avec l'agent
- ☐ **Phase 2 : Reconstruction et renforcement des ressources**
 - ☐ Séances de coaching à distance ou en présentiel axées sur la gestion du stress et des émotions (cohérence cardiaque, pleine conscience)
 - ☐ Travail sur l'identification des facteurs de stress et des ressources internes
 - ☐ Mise en place de stratégies de coping adaptées
- ☐ **Phase 3 : Préparation au retour et reconfrontation**
 - ☐ Coaching sur la reprise progressive d'activité et l'aménagement du poste





- Stages de recontre au travail (immersion progressive, visites de site)
- Simulation d'entretiens de reprise avec le manager
- **Phase 4 : Consolidation et suivi**
 - Envois de SMS de soutien et de rappels de stratégies après 40 jours
 - Appels sortants de suivi régulier (ex: à 1, 3 et 6 mois post-reprise)
 - Séances de coaching de consolidation pour ajuster les stratégies et prévenir la rechute

Cet accompagnement sera réussi si l'agent retrouve un équilibre professionnel et personnel durable, se sentant outillé et confiant pour son avenir professionnel, avec une amélioration significative de son bien-être et de sa santé perçue.



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'accompagnement et le diagnostic reposent sur des outils et méthodes scientifiques validés et régulièrement mis à jour.