



Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : Groupe de paroles animés par des psychologues

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Agents et salariés



Description

Des groupes de parole sont animés par des psychologues, réunissant 6 à 10 agents sur 4 à 6 séances, dans un cadre déontologique strict de neutralité et de confidentialité.

Objectifs du dispositif :

- ☐ Renforcer le bien-être psychologique et la résilience des agents
- ☐ Développer des stratégies d'adaptation face aux défis professionnels
- ☐ Favoriser un environnement de travail plus serein et collaboratif

Synthèse du déroulé :

- ☐ Accueil et présentation du cadre
- ☐ Expression des besoins et partage d'expériences
- ☐ Exploration des problématiques et identification des ressources
- ☐ Co-construction de solutions et stratégies d'adaptation
- ☐ Bilan et consolidation des acquis

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation de stress professionnel lié à une surcharge de travail, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- ☐ **Phase 1 : Accueil et expression**
 - ☐ Séance plénière d'introduction, présentation du cadre et des règles de fonctionnement
 - ☐ Tour de table pour exprimer les attentes et les difficultés rencontrées
 - ☐ Outil : Ice-breaker, charte du groupe
- ☐ **Phase 2 : Partage et compréhension**
 - ☐ Échanges thématiques sur le stress, ses causes et ses manifestations
 - ☐ Identification des mécanismes de coping individuels et collectifs
 - ☐ Outil : Techniques de régulation émotionnelle, exercices de pleine conscience
- ☐ **Phase 3 : Recherche de solutions et stratégies**
 - ☐ Brainstorming de solutions concrètes pour gérer la charge de travail et le stress
 - ☐ Partage d'expériences et de bonnes pratiques entre participants
 - ☐ Outil : Jeux de rôle, exercices de résolution de problèmes
- ☐ **Phase 4 : Bilan et perspectives**





- Synthèse des apprentissages et des outils acquis
- Définition d'objectifs personnels et collectifs pour l'avenir
- Outil : Fiche de suivi personnel, plan d'action



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.