Programme de l'intervention

ATELIER : Régulation émotionnelle et épuisement professionnel

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier explore les liens étroits entre la surcharge émotionnelle et le burn-out, vous donnant les clés pour identifier vos signaux de fatigue et stopper la spirale de l'épuisement à temps.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la régulation émotionnelle et de l'épuisement professionnel
- Identifier les signes précurseurs et les facteurs de risque personnels et organisationnels
- Acquérir des outils concrets pour mieux gérer ses émotions et prévenir le burn-out

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et présentation des objectifs
- Qu'est-ce qu'une émotion ? Rôles et fonctions
- La régulation émotionnelle : définition et stratégies
- Quizz interactif : Mon profil émotionnel
- L'épuisement professionnel : définition et dimensions
- Les signaux d'alerte physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux
- Outils pratiques de régulation émotionnelle : respiration, pleine conscience, réévaluation cognitive, expression
- Outils pratiques de prévention : valeurs, gestion du temps, déconnexion, soutien social, hygiène de vie
- Temps d'échange et questions/réponses
- Ressources et pour aller plus loin
- Conclusion et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier leurs émotions, appliquer des techniques de régulation et mettre en place des stratégies préventives contre l'épuisement professionnel.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.