Programme de l'intervention

CONFERENCE : L'épuisement professionnel, mieux le connaître pour mieux le prévenir

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cette conférence vous invite à lever le voile sur les tabous de l'épuisement, à comprendre ses étapes d'installation et à acquérir des outils de prévention concrets pour préserver la santé au travail.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les signes et les facteurs de risque de l'épuisement professionnel
- Identifier des stratégies de prévention individuelles et collectives
- Acquérir des outils pratiques pour renforcer sa résilience et son bien-être au travail

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et de ses objectifs
  - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire votre énergie actuelle" (via un outil de nuage de mots ou à main levée)
- **Qu'est-ce que l'épuisement professionnel (burn-out)**
  - Définition et distinction avec le stress et la fatigue passagère
  - Les trois dimensions clés : épuisement émotionnel, dépersonnalisation, sentiment de faible accomplissement personnel (Maslach Burnout Inventory)
  - Facteurs de risque individuels et organisationnels
- **Exercice pratique : Le "Quizz des signaux d'alerte"**
  - Quizz interactif (via un outil en ligne ou fiches) pour identifier les signes précurseurs du burn-out chez soi ou chez les autres
  - Discussion collective sur les résultats et les perceptions
- **Stratégies de prévention : Agir à son niveau**
  - Reconnaître et respecter ses limites
  - Développer des techniques de gestion du stress (respiration, pleine conscience)
  - Importance de l'équilibre vie pro/vie perso (déconnexion, activités ressourçantes)
  - Savoir demander de l'aide et communiquer ses besoins
  - Communication ouverte et bienveillante
  - Reconnaissance du travail et feedback constructif
  - Charge de travail et répartition équitable

- Soutien managérial et collégial
- **Stratégies individuelles**
- **Stratégies collectives et rôle de l'organisation**

- **Témoignages et retours d'expérience (optionnel, si le temps le permet et si des intervenants sont disponibles)**
  - Courts témoignages de personnes ayant surmonté un épuisement ou mis en place des stratégies préventives
- **Temps d'échange et questions-réponses**
  - Discussion ouverte avec les participants sur leurs préoccupations, leurs expériences et les solutions envisagées
  - Partage de bonnes pratiques au sein de l'auditoire
- **Ressources et prochaines étapes**
  - Orientation vers des ressources complémentaires (médecin du travail, psychologue, services RH, associations)
  - Message de clôture incitatif et positif

À la fin de cette conférence, vos agents sauront reconnaître les signaux d'alerte de l'épuisement professionnel chez eux et leurs collègues, et disposeront de méthodes concrètes pour agir préventivement et favoriser un environnement de travail sain.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.
Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.