Programme de l'intervention

E-ATELIER : Améliorer son bien-être au travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Un atelier dynamique pour explorer les leviers du bien-être au travail. Apprenez à gérer le stress et à cultiver un environnement professionnel épanouissant.

Objectifs de l'atelier :

- Identifier les facteurs de bien-être au travail
- Expérimenter des outils pratiques de gestion du stress
- Développer des stratégies durables pour un équilibre pro-perso

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre le bien-être au travail : les fondamentaux**
  - Définition et enjeux du bien-être
  - Les piliers du bien-être (physique, mental, social)
  - Quizz interactif : "Mon niveau de bien-être"
- **Boîte à outils pratique : exercices et échanges** - un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible
  - **Gestion du stress : la cohérence cardiaque**
    - Explication et démonstration
    - Pratique guidée collective
    - Partage d'expériences
  - **Optimiser son environnement de travail**
    - Conseils pour un espace de travail ergonomique et apaisant
    - Exercice : "Mon bureau idéal" (réflexion individuelle et partage)
  - **Cultiver les relations positives**
    - L'importance de la communication bienveillante
    - Jeu de rôle rapide : "La reformulation positive"
  - **Micro-pauses et pleine conscience**
    - Présentation des bénéfices
    - Pratique d'une micro-méditation guidée

- **Plan d'action personnalisé et ressources**
  - Réflexion individuelle : "Mon engagement bien-être"
  - Présentation de ressources complémentaires (Documentation, applications, lectures)
  - Questions / Réponses
- **Clôture**
  - Synthèse et remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront appliquer des techniques simples pour améliorer leur quotidien professionnel et personnel.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

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.