Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL : Psychosocial

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public suite à un traumatisme

Description

Ce dispositif propose un suivi individualisé en plusieurs séances, utilisant des méthodes innovantes et reconnues comme la Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) et la Pleine Conscience, dans un cadre de confidentialité absolue.

Objectifs du dispositif :

- Renforcer la résilience et les capacités d'adaptation de l'agent
- Développer des stratégies concrètes pour gérer le stress et les difficultés psychosociales
- Favoriser un retour à un état de bien-être et d'équilibre personnel et professionnel

Exemple de parcours d'accompagnement :

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète de surcharge mentale et de perte de sens, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Évaluation et Compréhension**
  - Entretien initial d'anamnèse et de recueil des besoins
  - Utilisation d'échelles validées (ex: échelle de stress perçu, inventaire de burnout)
  - Identification des facteurs de stress et des ressources existantes
- **Phase 2 : Développement de Stratégies**
  - Séances de TCC pour restructuration cognitive des pensées négatives
  - Introduction à la Pleine Conscience pour la gestion du stress et des émotions
  - Exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque
- **Phase 3 : Consolidation et Autonomisation**
  - Mise en place d'un plan d'action personnalisé et d'objectifs SMART
  - Développement de compétences en affirmation de soi et gestion du temps
  - Préparation à la prévention de la rechute et au maintien du bien-être

Synthèse du déroulé :

- Accueil et évaluation des besoins
- Définition des objectifs personnalisés
- Mise en œuvre de stratégies et outils (TCC, Pleine Conscience, etc.)
- Suivi régulier et ajustements
- Bilan et consolidation des acquis
- Plan de maintien du bien-être

Cet accompagnement sera réussi si l'agent se sent plus serein, plus confiant dans ses capacités à faire face aux défis, et qu'il a intégré des outils et des stratégies durables pour son bien-être.

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.