Programme de l'intervention

ATELIER : Epuisement professionnel, mieux comprendre pour mieux prévenir

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose une approche pragmatique de l'épuisement professionnel. Il combine rappels théoriques et exercices pratiques pour une prévention active.

Objectifs de l'atelier :

- Identifier les signes et facteurs de l'épuisement professionnel
- Acquérir des outils pratiques de prévention et de gestion
- Favoriser un environnement de travail plus sain et résilient

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre l'épuisement professionnel : les fondamentaux**
  - Définition et distinction avec le stress ou la fatigue
  - Les trois dimensions clés : épuisement émotionnel, dépersonnalisation, réduction de l'accomplissement personnel
  - Facteurs de risque individuels et organisationnels
  - Les signes d'alerte à ne pas ignorer (physiques, émotionnels, comportementaux)
- **Quiz interactif : "Mon niveau de vigilance face à l'épuisement"**
  - Série de questions pour évaluer la connaissance des signes et des facteurs
  - Discussion collective des réponses et des perceptions
- **Boîte à outils anti-épuisement : pratiques concrètes -** un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Exercice 1 : La roue de l'équilibre de vie professionnelle**
    - Identification des domaines de vie et de leur niveau de satisfaction
    - Réflexion sur les déséquilibres et les pistes d'amélioration
  - **Exercice 2 : Micro-pauses et respiration consciente**
    - Démonstration et pratique guidée d'une technique de respiration simple (cohérence cardiaque ou respiration abdominale)
    - Intégration des micro-pauses dans le quotidien de travail

- **Exercice 3 : Fixer des limites saines**
  - Discussion sur l'importance de dire "non" et de déléguer
  - Mise en situation rapide : comment refuser une tâche supplémentaire poliment
- **Ressources et accompagnement**
  - Présentation des dispositifs internes (médecine du travail, RH, assistances sociales)
  - Focus sur les ressources externes et les outils numériques
- **Échanges et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et engagement personnel**
  - Synthèse des points clés
  - Invitation à choisir une action concrète à mettre en place dès le lendemain

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signaux d'alerte, adopter des stratégies de prévention efficaces et utiliser des ressources pour maintenir leur bien-être 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.