Programme de l'intervention

CONFERENCE : Les clés pour cultiver le Bien-être au volant

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Professionnels avec usage fréquent du véhicule au travail ou un trajet domicile-travail accidentogène

Description

Cette conférence interactive vise à transformer l'expérience de la conduite en un moment de bien-être, en dotant les agents de stratégies concrètes pour une mobilité plus sereine et sécurisée. Nous explorerons ensemble comment réduire le stress routier et adopter des habitudes de conduite qui favorisent la santé physique et mentale.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les facteurs de stress liés à la conduite et leurs impacts
- Acquérir des techniques pratiques de gestion du stress et d'amélioration du confort au volant
- Développer une approche proactive du bien-être en situation de conduite

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation des objectifs et du programme
  - Brise-glace : "Votre mot pour décrire la conduite"
- **Comprendre le stress au volant**
  - Les facteurs de stress : trafic, imprévus, pression du temps, environnement
  - Impacts sur la santé et la sécurité : fatigue, irritabilité, baisse de vigilance
  - Le rôle des émotions et de la perception
- **Les piliers du bien-être au volant**
  - **Préparation et organisation**
    - Anticipation des trajets, gestion du temps
    - Vérification du véhicule, confort de l'habitacle
  - **Posture et ergonomie**
    - Réglage du siège, du volant, des rétroviseurs
    - Importance des pauses et des micro-pauses
  - **Gestion des émotions et pleine conscience**
    - Techniques de respiration et de relaxation rapide
    - L'écoute active et la musique apaisante
    - La pleine conscience au volant : être présent à l'instant

- **Exercice pratique interactif** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Quizz "Mon profil de conducteur stressé" : identification des habitudes et des points d'amélioration
  - Démonstration et pratique guidée d'une technique de respiration anti-stress (2-3 minutes)
- **Adopter les bonnes pratiques au quotidien**
  - La courtoisie et l'empathie sur la route
  - Gérer les imprévus avec sérénité
  - L'importance du repos et de l'alimentation
- **Temps d'échange et questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de conseils entre participants
  - Réponses aux interrogations
- **Conclusion et appel à l'action**
  - Synthèse des points clés
  - Engagement personnel : un geste simple à adopter dès demain

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les sources de tension au volant, appliquer des méthodes de relaxation et d'organisation pour une conduite plus apaisée, et adopter des comportements favorisant leur sécurité et leur bien-être sur la route.

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.