Programme de l'intervention

ATELIER : Prendre du recul face aux situations professionnelles difficiles

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose des méthodes simples pour mieux gérer la pression. Il offre des clés pour transformer les difficultés en opportunités de croissance.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress professionnel
- Acquérir des techniques de prise de recul immédiates
- Développer une approche proactive face aux difficultés

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Brise-glace : "Un mot pour décrire votre humeur du jour"
- **Comprendre le stress et la prise de recul**
  - Qu'est-ce que le stress professionnel : mécanismes et impacts
  - Pourquoi est-il crucial de prendre du recul : bénéfices
  - Quiz interactif : "Mon niveau de stress et mes réactions
- **Outils pratiques pour la prise de recul** - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - **Exercice 1 : La respiration consciente**
    - Présentation de la technique de cohérence cardiaque
    - Pratique guidée (5 minutes)
    - Échanges sur les sensations
  - **Exercice 2 : La visualisation positive**
    - Présentation de la technique
    - Pratique guidée : "Mon lieu ressource" (5 minutes)
    - Échanges et partages
  - **Exercice 3 : Le recadrage cognitif**
    - Présentation du principe : changer de perspective
    - Mise en situation : cas pratiques et discussions en petits groupes
- **Intégrer la prise de recul au quotidien**

- Conseils pour ancrer les pratiques
- Ressources complémentaires (Documentation, applications, etc.)
- Échanges : "Mon engagement pour demain"

- **Conclusion et questions**
  - Récapitulatif des points clés
  - Séance de questions-réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les situations stressantes, appliquer des techniques de respiration et de visualisation, et adopter une posture plus sereine face aux défis professionnels.

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.