Programme de l'intervention

ATELIER : Prévenir l'épuisement émotionnel

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose une approche concrète pour prévenir l'épuisement émotionnel. Il combine apports théoriques et exercices pratiques pour un impact immédiat.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement émotionnel
- Identifier les signes précurseurs et les facteurs de risque
- Acquérir des stratégies et outils pratiques de prévention

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et introduction : présentation des objectifs et du cadre de l'atelier
- Qu'est-ce que l'épuisement émotionnel : définitions, causes et conséquences, signes d'alerte (rappel des connaissances)
- Quiz interactif : "Mon niveau d'énergie émotionnelle"
- Boîte à outils anti-épuisement : découverte et expérimentation de techniques de respiration, de pleine conscience, de gestion des priorités
- Partage d'expériences et échanges de bonnes pratiques
- Plan d'action personnel : comment intégrer ces outils au quotidien
- Conclusion et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signaux d'alerte de l'épuisement émotionnel et appliquer des techniques efficaces pour préserver leur bien-être.

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.