Programme de l'intervention

ATELIER : Prévenir l'éco-anxiété

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier offre des clés pour comprendre et prévenir l'éco-anxiété. Il propose des outils pratiques pour agir et renforcer la résilience face aux enjeux environnementaux.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de l'éco-anxiété
- Identifier des stratégies concrètes pour y faire face
- Expérimenter des outils de gestion du stress et d'action positive

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre l'éco-anxiété**
  - Définition et manifestations : qu'est-ce que l'éco-anxiété
  - Les facteurs déclencheurs et l'impact sur le bien-être
  - Distinction entre éco-anxiété et simple préoccupation
- **Échanges et partages d'expériences**
  - Discussion ouverte : comment cela se manifeste-t-il pour vous
  - Mise en commun des ressentis et des questions
- **Agir pour prévenir l'éco-anxiété : les leviers d'action**
  - **Action individuelle :**
    - Pratiques de pleine conscience et de relaxation (exercice pratique)
    - La "déconnexion" numérique et la reconnexion à la nature
    - Fixer des objectifs réalistes et célébrer les petites victoires
  - **Action collective et professionnelle :**
    - Identifier les initiatives existantes au sein de la structure
    - Brainstorming : comment agir collectivement au travail
    - L'importance du soutien social et de l'échange
- **Boîte à outils pratique**
  - Exercice de respiration profonde et de visualisation
  - Quizz interactif : "Mon profil d'éco-acteur"

- Présentation de ressources complémentaires (livres, podcasts, associations
- **Plan d'action personnel**
  - Chaque participant identifie une ou deux actions concrètes à mettre en place
  - Partage volontaire des engagements
- **Questions / Réponses et conclusion**
  - Synthèse des points clés
  - Remerciements

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les manifestations de l'éco-anxiété, mobiliser des ressources internes et externes pour la gérer, et s'engager dans des actions constructives.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

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.