Programme de l'intervention

ATELIER : Prévenir la fatigue cognitive

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose une approche dynamique pour comprendre et prévenir la fatigue cognitive. Il allie théorie concise et exercices pratiques pour une meilleure gestion de l'énergie mentale.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de la fatigue cognitive
- Identifier les facteurs de risque personnels et professionnels
- Expérimenter des stratégies et outils de prévention efficaces

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre la fatigue cognitive**
  - Qu'est-ce que la fatigue cognitive : définition, symptômes, impacts
  - Les mécanismes cérébraux simplifiés
  - Facteurs favorisants : surcharge informationnelle, multitâche, stress
- **Quiz interactif : Évaluez votre fatigue cognitive**
  - Questions pour identifier les signes personnels
  - Discussion sur les résultats et partage d'expériences
- **Stratégies et outils pratiques pour prévenir la fatigue -** un ou plusieurs exercices selon le public et selon le temps disponible
  - Techniques de focalisation (ex: méthode Pomodoro)
  - Minimiser les distractions (numériques et environnementales)
  - Exercice pratique : "La minute de pleine conscience"
  - L'importance des micro-pauses et des pauses actives
  - Exercice pratique : "La pause régénératrice express" (étirements, respiration)
  - Conseils pour une meilleure qualité de sommeil
  - Planification des tâches et priorisation
  - Délégation et collaboration
  - Aménagement de l'espace de travail
  - **Gestion de l'attention et de la concentration**

- **Optimiser les pauses et la récupération**
- **Organisation du travail et environnement**

- **Échanges et partages d'expériences**
  - Questions-réponses
  - Témoignages et astuces des participants
- **Plan d'action personnel**
  - Chaque participant identifie 1 à 2 actions concrètes à mettre en place
- **Conclusion et ressources**
  - Récapitulatif des points clés
  - Présentation des ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les signes de fatigue cognitive, appliquer des techniques de gestion de l'attention et intégrer des pauses régénératrices dans leur quotidien 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.