Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : Groupe de paroles animés par des psychologues

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Des groupes de parole sont animés par des psychologues, réunissant 6 à 10 agents sur 4 à 6 séances, dans un cadre déontologique strict de neutralité et de confidentialité.

Objectifs du dispositif :

- Renforcer le bien-être psychologique et la résilience des agents
- Développer des stratégies d'adaptation face aux défis professionnels
- Favoriser un environnement de travail plus serein et collaboratif

Synthèse du déroulé :

- Accueil et présentation du cadre
- Expression des besoins et partage d'expériences
- Exploration des problématiques et identification des ressources
- Co-construction de solutions et stratégies d'adaptation
- Bilan et consolidation des acquis

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif :

A titre d'exemple, pour un agent en situation de stress professionnel lié à une surcharge de travail, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Accueil et expression**
  - Séance plénière d'introduction, présentation du cadre et des règles de fonctionnement
  - Tour de table pour exprimer les attentes et les difficultés rencontrées
  - Outil : Ice-breaker, charte du groupe
- **Phase 2 : Partage et compréhension**
  - Échanges thématiques sur le stress, ses causes et ses manifestations
  - Identification des mécanismes de coping individuels et collectifs
  - Outil : Techniques de régulation émotionnelle, exercices de pleine conscience
- **Phase 3 : Recherche de solutions et stratégies**
  - Brainstorming de solutions concrètes pour gérer la charge de travail et le stress
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques entre participants
  - Outil : Jeux de rôle, exercices de résolution de problèmes
- **Phase 4 : Bilan et perspectives**

- Synthèse des apprentissages et des outils acquis
- Définition d'objectifs personnels et collectifs pour l'avenir
- Outil : Fiche de suivi personnel, plan d'action

Cet accompagnement sera réussi si les agents se sentent écoutés, compris, et repartent avec des outils concrets pour améliorer leur situation et leur qualité de vie au travail.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'accompagnement et le diagnostic reposent sur des outils et méthodes scientifiques validés et régulièrement mis à jour.