Programme de l'intervention

ATELIER : Prévenir l'épuisement professionnel

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier propose des clés scientifiques pour prévenir l'épuisement professionnel. Il propose des outils pragmatiques et des exercices interactifs pour repérer les signaux d'alerte , se préserver et retrouver un équilibre durable.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risque et les signaux d'alerte
- Acquérir des stratégies concrètes de prévention et de gestion

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : Partage d'attentes et d'expériences
- L'épuisement professionnel : Qu'est-ce que c'est vraiment
  - Définition et mécanismes
  - Signaux d'alerte et facteurs de risque
- Quiz interactif : Testez vos connaissances sur le burn-out
- Stratégies de prévention et outils pratiques - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Gestion du stress et des émotions : Exercices de respiration et de pleine conscience
  - Fixer des limites et dire non : Techniques d'affirmation de soi
  - Optimiser son organisation et son temps : Méthodes de priorisation
  - Cultiver le soutien social et la reconnaissance
- Atelier pratique : Mon plan d'action anti-épuisement
  - Identification des leviers personnels
  - Élaboration d'un plan individualisé
- Échanges et partages d'expériences
- Conclusion et ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents sauront reconnaître les signes de l'épuisement professionnel chez eux et leurs collègues, et appliquer des méthodes éprouvées pour maintenir leur bien-être et leur efficacité.

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.