



Programme de l'intervention

ACCOMPAGNEMENT : Les séjours de ressourcement pour sortir du burnout

Organisation

Durée : 35 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Personnes en situation d'épuisement (en arrêt ou en activité)



Description

Ce dispositif propose des séjours résidentiels de quelques jours, en groupe restreint (8-12 agents), animés par des professionnels qualifiés, garantissant neutralité et confidentialité pour un accompagnement profond.

Objectifs du dispositif :

- Prévenir l'épuisement professionnel et le burn-out
- Développer des stratégies de gestion du stress et de bien-être
- Renforcer la cohésion d'équipe et le soutien mutuel

Synthèse du déroulé

- Diagnostic initial et définition des besoins
- Séjour résidentiel intensif axé sur le ressourcement
- Ateliers pratiques et théoriques pour le bien-être
- Développement de stratégies individuelles et collectives
- Bilan et suivi post-accompagnement

Exemple de parcours d'accompagnement à titre indicatif

A titre d'exemple, pour un agent en situation complète d'épuisement professionnel, l'accompagnement peut se dérouler de la manière suivante :

- **Phase 1 : Accueil et diagnostic initial**
 - Type d'interventions : Entretiens individuels confidentiels, questionnaires d'auto-évaluation
 - Outils mobilisés : Grilles d'évaluation du stress et du bien-être, écoute active
- **Phase 2 : Immersion et ateliers de ressourcement**
 - Type d'interventions : Séances plénières de relaxation, ateliers de pleine conscience, activités physiques douces (yoga, marche), sessions de créativité
 - Outils mobilisés : Techniques de régulation émotionnelle, exercices de respiration, méditation guidée
- **Phase 3 : Développement de stratégies et plan d'action**
 - Type d'interventions : Ateliers thématiques sur la gestion du temps, la communication non-violente, la fixation d'objectifs réalistes
 - Outils mobilisés : Coaching individuel et collectif, jeux de rôle, élaboration de plans d'action





personnalisés

○ **Phase 4 : Clôture et suivi post-séjour**

- Type d'interventions : Bilan collectif, remise de ressources, proposition de suivi individuel ou collectif à distance
- Outils mobilisés : Fiches de synthèse des apprentissages, accès à des plateformes de soutien en ligne

Cet accompagnement sera réussi si les agents retrouvent un équilibre personnel et professionnel durable, si leur bien-être est amélioré et si les dynamiques collectives sont renforcées.



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.