



Atelier comprendre et prévenir l'épuisement

La compréhension et la prévention de l'épuisement en entreprise sont cruciales pour la santé mentale et le bien-être des employés.

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

- **Introduction à l'épuisement professionnel**
 - Présentation des concepts de l'épuisement professionnel et de ses conséquences.
 - Statistiques sur la prévalence de l'épuisement en milieu de travail.
- **Les signes et symptômes de l'épuisement**
 - Signes émotionnels, physiques et comportementaux de l'épuisement.
 - Exemples de situations de travail stressantes.
- **Facteurs de risque et causes de l'épuisement**
 - Identification des facteurs qui peuvent contribuer à l'épuisement, tels que la surcharge de travail, le manque de soutien, etc.
 - Exemples concrets de facteurs de risque au sein de l'entreprise.
- **Stratégies de prévention**
 - Présentation de techniques et de stratégies pour prévenir l'épuisement, notamment la gestion du temps, la résolution de problèmes et la relaxation.
 - Discussion sur la promotion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
- **La communication au sein de l'entreprise**
 - Encouragement de la communication ouverte entre employés et employeurs concernant le stress et la charge de travail.
 - Informations sur les ressources internes ou externes disponibles pour soutenir les employés.
- **Exercice de planification individuelle**
 - Les participants sont invités à réfléchir à leurs propres sources de stress au travail et à élaborer un plan d'action personnel pour prévenir l'épuisement.
- **Conclusion et ressources supplémentaires**
 - Récapitulation des principales idées et des ressources disponibles en interne ou en externe pour aider à prévenir l'épuisement.
 - Distribution de documents ou de liens vers des ressources supplémentaires.

OBJECTIF DE L'ATELIER

- Sensibiliser les participants à l'épuisement professionnel.
- Fournir des informations sur les signes et symptômes de l'épuisement.
- Présenter des stratégies pour prévenir l'épuisement au travail.
- Encourager la communication ouverte sur les défis liés au stress et à la charge de travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Cet atelier vise à sensibiliser les employés à l'épuisement professionnel, à leur fournir des outils pour la prévention et à encourager une culture de soutien au sein de l'entreprise. Il peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise et de ses employés.

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- Sensibilisation : 1h30
- 1/2 journée (3h30) et journée (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes