

FICHE EXEMPLE

Ateliers — Burn-out et anxiété au travail

ATELIER PRATIQUE · 3h · Groupe de 4 à 12 personnes · Présentiel dans vos locaux

Réguler le stress chronique et l'anxiété au travail

Un format pour expérimenter, pas seulement comprendre : vos équipes repartent avec des outils testés en groupe, pas avec une liste de conseils.

Ce qui distingue l'atelier de la conférence

Une conférence donne des repères et une compréhension commune. L'atelier va plus loin : chaque participant expérimente, en groupe, des outils de régulation adaptés à sa situation — et repart en ayant déjà senti ce qui fonctionne pour lui.

Le constat

Comprendre le mécanisme du stress chronique ne suffit pas à s'en dégager. Sans expérimentation, les outils de régulation restent une idée abstraite, jamais testée, jamais intégrée. Ce qui change durablement une équipe, c'est la pratique répétée d'outils concrets — pas seulement l'information.

Vos équipes en repartent avec

- *Des outils de régulation du système nerveux testés en groupe, pas seulement expliqués*
- *Des repères pour reconnaître leurs propres signaux de surcharge, avant qu'ils ne s'installent*
- *Une pratique qu'ils peuvent reproduire seuls, dès le lendemain*



Le déroulé en trois temps

1 • Observer — Identifier les facteurs qui entretiennent la surcharge et l'anxiété, à partir de situations concrètes.

2 • Expérimenter — Tester en groupe plusieurs outils de régulation, à son rythme.

3 • S'approprier — Identifier ce qui fonctionne pour soi, pour le reproduire seul.

L'objectif n'est pas d'accumuler les outils, mais d'identifier ceux qui vous aident réellement.

Deux modules, indépendants ou en cycle

Module 1 — Stress chronique et épuisement

Comprendre et réguler les
mécanismes du burn-out

Module 2 — Anxiété au travail

Apprivoiser les ruminations,
l'hypervigilance et la charge
mentale

Les deux modules peuvent être suivis séparément ou en cycle de deux séances espacées de quelques semaines.

La règle du jeu

Aucun partage personnel n'est demandé ni attendu. Chacun participe aux exercices au niveau qui lui convient, sans avoir à exposer sa situation devant le groupe. Un cadre de respect mutuel est posé en début d'atelier — je ne peux cependant pas garantir la confidentialité de ce qui serait spontanément partagé entre participants, au-delà de mon propre engagement de discrétion.

Le cadre de mon intervention

Cet atelier est un contenu de sensibilisation et de pratique. Il ne pose aucun diagnostic, ne traite pas de trouble anxieux ou de pathologie, et ne se substitue ni au médecin du travail, ni à un suivi médical ou psychologique. Pour un trouble anxieux avéré, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), recommandées par la HAS, relèvent d'un professionnel de santé.



Sur quoi je m'appuie

Sources — INRS, Haute Autorité de Santé, INSV, Théorie Polyvagale de Stephen Porges et littérature scientifique récente en neurosciences du stress et du sommeil.

Formations — Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) · Prévention des risques professionnels (INRS) · Théorie polyvagale, Stephen Porges (en cours) · Professeure de yoga et méditation certifiée 400h · Master 2 INSEEC.

Parcours — 7 ans en entreprise, en PME comme en grand groupe, jusqu'à un burn-out. C'est de là qu'est née ma façon d'intervenir aujourd'hui.

Formats et modalités

Atelier 3h par module · Cycle des deux modules sur devis · Groupe de 4 à 12 personnes pour garantir une pratique réelle pour chacun. Déplacement en Vendée, Loire-Atlantique, La Rochelle, Angoulême, Cognac et Bordeaux.

Tarif sur devis.

Ce contenu constitue un exemple : Le déroulé minute, les exercices et les supports sont ajustés à votre contexte, à vos enjeux et au public concerné. Ils sont transmis dans le cadre de la proposition.

