

Préserver son équilibre au travail

6 modules

~2 h en Module adaptatif

~1 h en Vidéo de formation

1 module par semaine

Aider chacun à reconnaître les situations qui l'épuisent et à construire un équilibre plus durable. Ce parcours associe compréhension du stress, choix personnels, négociation de la charge et pratiques de récupération. Il prend aussi en compte le rôle du collectif et du manager dans les conditions qui permettent de se préserver.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous les collaborateurs, managers compris.

- **Prérequis** : aucun

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

- Gestion du stress
- Équilibre vie pro/perso
- Santé mentale au travail

LES SIX ÉTAPES DU PARCOURS

- 1 Repérer son stress : déclencheurs et signaux d'alerte**
SEM. 1 Repérer tôt ses sources de stress et ses propres signaux d'alerte, avant que la fatigue ne s'installe.
- 2 Face au stress : agir, lâcher prise, faire confiance**
SEM. 2 Sortir de la spirale du stress : ramener une inquiétude diffuse à un problème concret, apaiser la pression, savoir lâcher prise.
- 3 Équilibre de vie : choisir, déléguer, se préserver**
SEM. 3 Faire des choix parmi ses demandes, confier ce qui peut l'être et protéger des temps pour soi.
- 4 Équilibre de vie : s'affirmer et négocier**
SEM. 4 Savoir poser des limites et renégocier sa charge, avec des phrases simples, sans se justifier.
- 5 Savoir se déconnecter au travail : trois temps essentiels à protéger**
SEM. 5 Protéger trois temps de déconnexion (le soir, les congés, des plages de concentration) avec des règles d'équipe qui les rendent possibles.
- 6 Se ressourcer au travail : 6 leviers pour une énergie durable**
SEM. 6 Faire du ressourcement une habitude de travail : pauses courtes, activités qui rechargent, soutien du collectif.

— POURQUOI CE PARCOURS, MODULE PAR MODULE

- **Repérer son stress** — 40 % des travailleurs dans le monde déclarent vivre un stress important au quotidien (Gallup) — et le plus grand risque n'est pas le pic de stress, mais la phase où l'on « tient bon » jusqu'à s'épuiser.
- **Face au stress** — Le stress au travail se traite trop souvent par l'injonction à se détendre ; le module part d'un mécanisme précis, la spirale perception-émotion-comportement-feedback, et montre comment l'enrayer.
- **Équilibre de vie** — Les journées débordent, et la première variable d'ajustement reste soi-même : l'équilibre ne se gagne pas en s'organisant mieux, il suppose de renoncer.
- **Équilibre de vie** — Travailler 55 heures par semaine augmente d'environ un tiers le risque d'AVC : l'OMS et The Lancet l'ont établi.
- **Savoir se déconnecter au travail** — Onze pays européens et l'Australie ont inscrit le droit à la déconnexion dans la loi : le sujet n'est plus un confort individuel.
- **Se ressourcer au travail** — La fatigue mentale n'est pas une impression : un travail cognitif prolongé fait s'accumuler du glutamate dans le cortex préfrontal, comme l'a montré la Pitié-Salpêtrière.

— FORMATS AU CHOIX

Module adaptatif (~20 min par module) : autodiagnostic, vidéo d'expert avec trois pauses de réflexion, mises en situation adaptées avec feedback du coach, engagement et fiche mémo.

Vidéo de formation (~10 min par module) : la vidéo d'expert et ses trois pauses de réflexion, à intégrer à vos propres formations.

— DÉPLOIEMENT ET SUIVI

Où : dans votre LMS (livraison SCORM) ou sur la plateforme Afthonios, au même tarif.

Rapport collectif inclus : présenté sur la plateforme Afthonios ; dans votre LMS, plus ou moins détaillé selon votre LMS et la version SCORM.

En option, sur devis : e-mails à J+1 et J+30 et partage de l'engagement avec le manager.

Langues : tous nos modules existent en français et en anglais. L'allemand, l'italien et l'espagnol sont disponibles sur demande, et nous pouvons ajouter d'autres langues selon vos besoins.

— PROPOSITION DE CALENDRIER

Un module par semaine, soit six semaines. Exemple d'organisation :

- **Avant la semaine 1** : annonce du parcours aux participants et à leurs responsables.
- **Semaines 1 à 6** : un module par semaine, en autonomie, ~20 min.
- **Après la semaine 3** : point d'étape possible à partir du rapport collectif (relance et repérage).
- **Après la semaine 6** : bilan collectif et choix des suites.

Le rythme et l'ordre peuvent être adaptés à vos publics et à vos formations existantes.

Adapter ce parcours à vos équipes ?

Composition, rythme et formats peuvent être ajustés avec vous.

connect@afthonios.com

afthonios.com/parcours/equilibre-travail