

Persona créé par le sous-groupe n°1

EMMA : Chargée de Mission Diversité/RSE

Déploiement de la RSE, KPIs, veille réglementaire, politique QVT & écologie

-> 32 ans - Rhône Alpes
-> PME (185 salariés)
-> Licence psycho + Master RH
-> Récemment arrivée sur cette fonction dans une : poste RH dans cette entreprise depuis 3-4 ans avant => mission supplémentaire, nouvellement mise en place dans l'entreprise

Personne dynamique et sportive, énergique
Motivée, pleine de projets (perso et pro)
Projet de faire le Marathon de Paris
Passionnée par la cuisine
Conviction (féministe, éco, LGBTQ+)
Passionnée par son métier, lien fort avec ses convictions personnelles



MOTIVATIONS	CONDITIONS DE TRAVAIL	EFFETS PSYCHOLOGIQUES
<ul style="list-style-type: none">Travailler avec une structure à taille humaine et expérimentéeMobiliser des solutions innovantesS'y retrouver en termes de valeurs (respect, partage)Bon 1^{er} contact / proximité relationnelleSe sentir accompagnée et soutenue, moins seule	<ul style="list-style-type: none">Grande autonomie, libre d'être créativeTravail collaboratif ++Relations de travail très enrichissantesSentiment d'être utile	<ul style="list-style-type: none">Bien être au travailEngagéeFière de son travailAgréable dans ses relations

DÉMYSTIFIER LE BURN-OUT : QUELLE PLACE POUR LE SENS AU TRAVAIL ?



Objectifs :

- Dépasser les représentations sur le burn-out
- Identifier les signaux d'alerte
- Positionner le sens au travail comme un facteur de protection... mais pas que !
- Disposer d'outils pour accompagner les personnes

Durée : 2h – 2H30

Nombre de participants : de 4 à 12 personnes

Modalités : se joue en groupe fermé.

Moyens pédagogiques :

Le sujet du burn-out est traité sur un mode **interactif**, sans perdre de vue l'**aspect technique et clinique** que nécessite le sujet. Au travers d'une variété d'activités (mur de post-it, « la persona », question d'équilibre), on **lève le tabou sur le « mal du siècle »** ! Un format **ludique** et **engageant**, qui favorise les **échanges** en abordant le burn-out aussi bien sous l'angle de la **QVT** que des **RPS**. Le **sens au travail** incarne ces deux dimensions, aussi bien par sa fonction protectrice que son caractère à risque.

Règles du jeu :

Le jeu est divisé en **3 ateliers**. Chaque atelier a ses propres règles, enjeux, et objectifs.

- **La persona** : Inventer un personnage type « Bien-être au travail » - « Mal-être au travail »
- **Question d'équilibre** : Qu'est-ce qui pourrait soutenir ou exposer vos personnages ? Création de cartes et positionnement sur une balance « facteurs protecteurs » « facteurs de risque »
- **Paper board** : Focus sur le sens au travail, dimension centrale du burn-out (intérêt pour l'activité, responsabilités, valeurs professionnelles, qualité du travail)
- **Conférence interactive** : Tableau clinique du burn-out, syndrome et symptômes
- Possibilité : Livraison d'une **boîte à outils** pour managers, RH, service santé au travail (guide d'entretien, outil de détection, préparation de la reprise)