



Centre de gestion
de la fonction publique
territoriale de la Charente

AGIR POUR PRÉVENIR 2025

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL :
COMPRENDRE ET
AGIR POUR PROGRESSER

JEUDI 26 JUIN 2025

8H30 / 16H30

SALLE DES FÊTES ESPACE TARDOIRE
BOULEVARD BOSSAND,
16110 LA ROCHEFOUCAULD-EN-ANGOUMOIS

SUR INSCRIPTION

(SCANNEZ LE QR CODE POUR VOUS INSCRIRE)



EN PARTENARIAT AVEC





PROGRAMME

JAPP 2025



8h30 - 9h00

ACCUEIL CAFÉ

9h00 - 9h25

PLÉNIÈRE

Introduction de la journée par les intervenants du CDG16

9h25 - 10h10

PIÈCE DE THÉÂTRE : COMPAGNIE À 3 BRANCHES D'OC

"Randonnée dans les risques psychosociaux"

10h10 - 11h15

ATELIER N°1

Comment l'utilisation de nos compétences influence-t-elle notre santé mentale ?

11h15 - 11h30

PAUSE (*changement d'ateliers pour les groupes*) 

11h30 - 12h15

ATELIER N°2

Naviguer entre exigences et imprévus : développer sa résilience au travail.

12h15 - 13h30

PAUSE DÉJEUNER

13h30 - 14h15

ATELIER N°3

En quoi contribuer au collectif de travail peut améliorer ma santé mentale ?

(*changement d'ateliers pour les groupes*) 

14h15 - 15h00

ATELIER N°4

Bien-être au travail : concilier succès et productivité

15h00 - 15h20

PAUSE

15h20 - 16h30

CLÔTURE DE LA JOURNÉE

Activité collective, retour d'expériences et questionnaire de satisfaction.

PROGRAMME

JAPP 2025

PIÈCE DE THÉÂTRE

9h25 - 10h10

RANDONNÉE DANS LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Spectacle d'humour et de réflexion axé sur la prévention. Le parti-pris de la compagnie est de transposer les "symptômes" des RPS dans des situations aussi bien au travail que dans les loisirs. Ce procédé de distanciation et de décalage permet l'humour et renforce le jeu d'identification en évitant le rejet et en élargissant à tous les types de structures.

Animé par compagnie à 3 branches d'Oc

ATELIER N°1

10h10 - 12h15

COMMENT L'UTILISATION DE NOS COMPÉTENCES INFLUENCE-T-ELLE NOTRE SANTÉ MENTALE ?

🕒 45 min

Et si mieux utiliser nos compétences au quotidien nous permettait de gagner en bien-être au travail ? Un atelier concret pour réfléchir à ce qui nous motive, à ce qui nous valorise, et à comment mobiliser nos savoir-faire dans nos missions, nos échanges et nos évolutions professionnelles.

👤 Atelier ouvert à tous les profils : agents, encadrants, élus.

Animé par Marjorie CHAUVET

ATELIER N°2

10h10 - 12h15

NAVIGUER ENTRE EXIGENCES ET IMPRÉVUS : DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE AU TRAVAIL.

🕒 45 min

Face aux urgences, aux imprévus ou à la pression du quotidien, comment garder le cap sans s'épuiser ?

Cet atelier vous propose des outils concrets pour mieux gérer votre charge mentale, ajuster vos priorités, et renforcer votre capacité d'adaptation... tout en préservant votre équilibre.

👤 Atelier ouvert à tous les profils : agents, encadrants, élus.

Animé par Sarah FARBOS

ATELIER N°3

13h30 - 15h00

EN QUOI CONTRIBUER AU COLLECTIF DE TRAVAIL PEUT AMÉLIORER MA SANTÉ MENTALE ?

🕒 45 min

Travailler ensemble, ce n'est pas juste partager des tâches : c'est aussi partager du sens, des valeurs, et du soutien.

Dans cet atelier, vous explorerez comment un collectif de travail sain peut devenir un vrai levier de bien-être, et comment chacun peut y contribuer concrètement, à son niveau.

👤 Atelier ouvert à tous les profils : agents, encadrants, élus.

Animé par Sigrid COUAT et Naïs Boutenègre

ATELIER N°4

13h30 - 15h00

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : CONCILIER SUCCÈS ET PRODUCTIVITÉ.

🕒 45 min

Atteindre ses objectifs sans compromettre son équilibre : un défi partagé par tous.

Dans cet atelier, vous découvrirez comment mieux organiser votre charge de travail, ajuster vos priorités et préserver votre énergie pour concilier performance professionnelle et santé mentale.

👤 Atelier ouvert à tous les profils : agents, encadrants, élus.

Animé par Sarah FARBOS

ACTIVITÉ DE CLÔTURE

15h20 - 15h50

"L'ÉCHO DU COLLECTIF" : UNE ACTION, UNE INSPIRATION, UN ENGAGEMENT.

🕒 30 min

Ce dernier temps collectif a pour objectif de revenir, de manière accessible, sur les grandes idées partagées tout au long de la journée.

Il permettra à chacun de faire le point, de s'approprier ce qui lui semble utile, et d'envisager comment prolonger cette dynamique dans sa pratique quotidienne.

👤 Atelier ouvert à tous les profils : agents, encadrants, élus.

Animé par Sigrid COUAT, Marjorie CHAUVET et Naïs Boutenègre