

INSCRIPTION À LA CONFÉRENCE
sur www.cdg82.fr/prevention2022

Accès à la conférence :
Espace Jean Bourdette
Rue Jean Bourdette
82290 MONTBETON



Ne pas jeter sur la voie publique

NOUS CONTACTER

CDG82
23 Bld Vincent Auriol
82000 MONTAUBAN

Téléphone :
05 63 21 62 00

Courriel :
service.prevention@
cdg82.fr



CENTRE DEPARTEMENTAL DE GESTION
de la Fonction Publique Territoriale
de Tarn-et-Garonne



CDG82

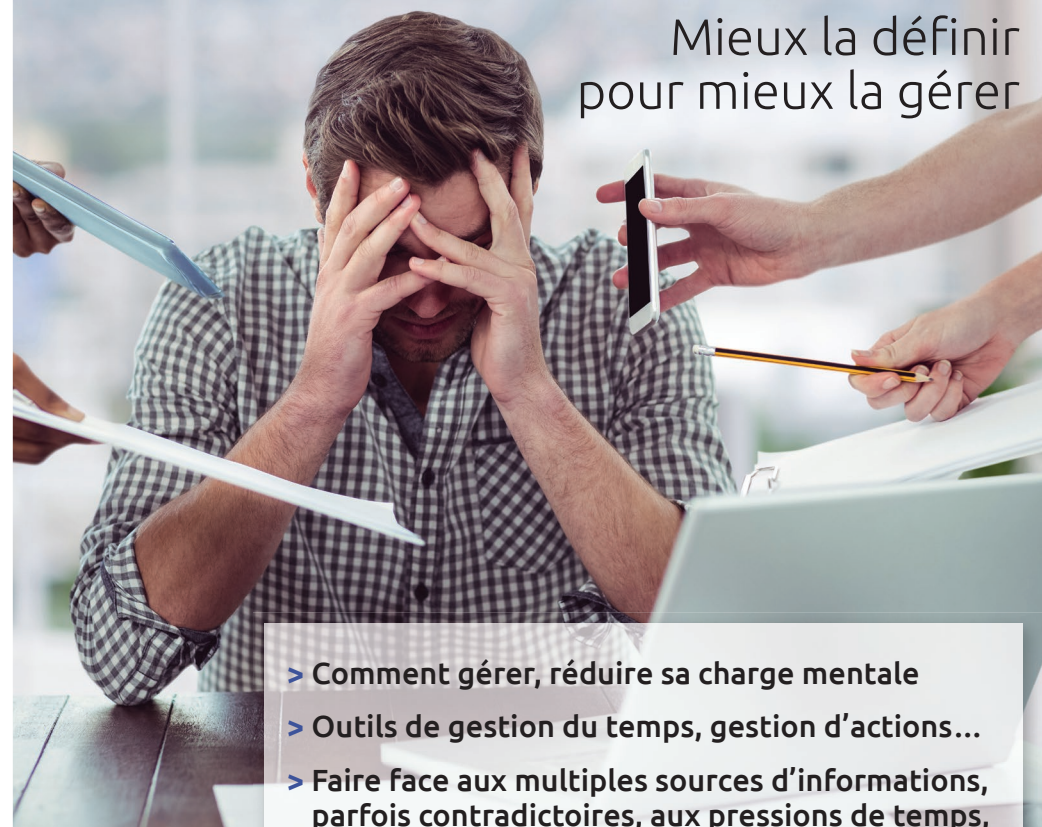
Mardi 8 Novembre 2022
MONTBETON
Espace Jean Bourdette

JOURNÉE TERRITORIALE DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

9^e ÉDITION

Charge Mentale

Mieux la définir
pour mieux la gérer



- > Comment gérer, réduire sa charge mentale
- > Outils de gestion du temps, gestion d'actions...
- > Faire face aux multiples sources d'informations, parfois contradictoires, aux pressions de temps, à la gestion des relations avec les agents, les usagers, à la multitude des actions à mener
- > Se concentrer sur l'essentiel

Le mot du président

C'est avec plaisir que je vous annonce le retour de notre colloque en santé au travail après 3 ans d'interruption en raison du contexte sanitaire.

Cette année, l'équipe du Pôle SST du CDG82 s'attaque à une thématique essentielle de notre quotidien : la charge mentale.



Les crises se succèdent depuis quelques années : sociale, sanitaire, géopolitique, économique, écologique... Dans cette société incertaine, en perpétuelle mutation, les collectivités locales mettent tout en œuvre pour garantir à leurs administrés la stabilité des institutions et la continuité des services publics.

Répondre, souvent dans l'urgence, à une multitude de demandes, anticiper les risques, s'adapter aux événements, organiser et planifier malgré l'absence de visibilité... tout cela face un public de plus en plus exigeant, souvent fragilisé par les mêmes circonstances... et dans un contexte de révolution numérique et de profusion d'informations.

Elus et agents sont en première ligne et leur mental est souvent soumis à rude épreuve.

Il est par conséquent, plus que jamais, important de prendre conscience de l'impact psychologique de ces phénomènes, de comprendre les mécanismes qui impactent notre charge mentale et de connaître les leviers et les outils permettant de mieux gérer cette charge...

C'est dans cette perspective que j'ai le plaisir de vous inviter, en votre qualité d'élu, de personnel encadrant, d'assistant de prévention ou de membre du CHSCT, à la 9^{ème} édition de notre Journée Territoriale de la Santé et de la Sécurité au Travail, consacrée cette année à la charge mentale.

Jean-Luc DEPRINCE
Président du CDG82
Maire de Beaumont-de-Lomagne

Programme

08h45

Accueil des participants

09h15

Ouverture de la journée

Danielle BEDOS, Maire de Montbeton
Jean-Luc DEPRINCE, Président du CDG82
Pierre LORENZO, Directeur du CDG82

9h30

Introduction théâtrale « Interruptions continues »

Compagnie à nous de jouer

9h40

La charge mentale de travail : connaissances, réflexions, actions

Sylvain LEDUC Expert Facteur Humain
Olivier GONON Ergonome

10h20

Saynète théâtrale « Workaholics anonymes »

Compagnie à nous de jouer

10h45

Impact du numérique sur notre charge mentale

Etienne ARPAILLANGES Formateur facilitateur - Transition numérique

11h25

Saynète théâtrale « L'art de déléguer »

Compagnie à nous de jouer

11h40

Retours d'expériences et témoignage du Pôle SST

Pôle SST - CDG82

12h15

Déjeuner – Buffet offert par le CDG82

13h30

Ateliers pédagogiques :

- *Gestion du temps – gestion organisation/priorités (outils de gestion du temps et de son organisation)*
Thierry BOUÉ Formateur Coach en management Ideolyse
- *Délégation et pièges en communication (outils de délégation et approches en communication – savoir dire non)*
Florence LOUIS Formatrice Coach professionnelle
- *Des moyens pour réguler la charge mentale*
Sylvain LEDUC Expert Facteur Humain
Olivier GONON Ergonome
- *Apprendre à se (dé)connecter – Gestion de la surcharge d'informations*
Etienne ARPAILLANGE Formateur facilitateur

16h30

Clôture du colloque

Jean-Luc DEPRINCE, Président du CDG82

16h40

Temps d'échange convivial et bienveillant

Boissons offertes par le CDG82