

Programme de formation

Comprendre la santé mentale au travail - Une sensibilisation d'intérêt général

| | |
|---------------------------------|---|
| Public | Salariés, collaborateurs, fonctions support, équipes métiers |
| Objectif général | Cette formation permet aux participants de comprendre les mécanismes essentiels de la santé mentale au travail, d'identifier les signaux d'alerte et d'adopter des pratiques protectrices. Pour l'organisation, elle contribue à renforcer la prévention, améliorer le climat social et réduire les situations de mal-être non détectées. |
| Objectifs pédagogiques | <p>A l'issue de la formation, les participants seront capables de</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les notions clés liées à la santé mentale au travail (représentations, facteurs de risque et de protection). • Reconnaître les principaux signaux d'alerte d'un mal-être professionnel. • Analyser les impacts possibles de ces signaux sur l'individu, l'équipe et l'organisation. • Construire un plan personnel de bonnes pratiques permettant de préserver leur santé mentale au quotidien. |
| Pré requis | Aucun |
| Durée | 7h |
| Effectif | Jusqu'à 12 participants |
| Modalités de formation | Présentiel |
| Moyens pédagogiques | <ul style="list-style-type: none"> • Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo-pédagogiques • Auto-évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation |
| Validation des acquis | <ul style="list-style-type: none"> • Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final |
| Sanction de la formation | Attestation de formation et certificat de réalisation |

Programme

F1 : Comprendre la santé mentale au travail

P1 : Représentations et idées reçues

P2 : Facteurs de risque et facteurs de protection

P3 : Distinctions : santé mentale vs santé psychique vs bien-être

F2 : Signaux d'alerte individuels et collectifs

P1 : Changements de comportement (performance, retrait, irritabilité...)

P2 : Symptômes possibles de surcharge, stress, isolement

P3 : Signaux faibles observables dans l'équipe

F3 : Impacts sur l'activité et l'organisation

P1 : Effets sur la performance et la coopération

P2 : Risques de dérive vers les RPS

P3 : Conséquences pour l'équipe et le collectif (absentéisme, turnover, climat...)

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

Programme de formation

Comprendre la santé mentale au travail - Une sensibilisation d'intérêt général

F4 : Préserver sa santé mentale : outils et plan d'action personnel**P1 : Rituels protecteurs, équilibre charge/ressources****P2 : Techniques simples de régulation (micro?pauses, attention, déconnexion)****P3 : Élaboration d'un plan de développement personnel**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.