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	A l'issue de la formation, les participants seront capables de • 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	• 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	• 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.

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.