



Owl Consulting

**SANTÉ
MENTALE**



PROGRAMME DE FORMATION

Accompagner un collaborateur en souffrance psychologique

2 jours (14h)

Cette formation vise à sensibiliser les managers, responsables RH, encadrants et membres des instances représentatives à la reconnaissance des signes de détresse psychologique au travail et à l'acquisition de réflexes pour accompagner un collaborateur en difficulté.

Dans le contexte professionnel, chacun peut être confronté à une situation de mal-être, de stress intense, d'épuisement ou de troubles psychiques impactant le collectif. Ces situations, souvent silencieuses, fragilisent la personne concernée mais aussi l'équipe qui l'entoure.

L'objectif n'est pas de diagnostiquer ni de résoudre les problèmes, mais de savoir repérer, écouter, dialoguer et orienter vers les ressources adaptées, dans le respect du rôle et des limites de chacun.

Agir tôt, écouter juste, orienter bien.



Accompagner un collaborateur en souffrance psychologique

Présentiel - 2 jours (14h)



Objectifs de la formation

- Identifier les principaux troubles psychiques et leurs impacts au travail
- Reconnaître les signaux de détresse psychologique chez un collaborateur
- Réagir de manière adaptée et apporter un premier niveau de soutien
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour prévenir les risques psychosociaux



Public visé : Managers, Responsables RH, Encadrants, Membres CSE, QHSE, SST

Prérequis : Aucun

Effectif : Jusqu'à 10 personnes



Dates : Nous consulter

Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu : Site Entreprise

Tarif intra : 2500 € nets

Programme

■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

■ Description du contenu

1. Comprendre la santé mentale en milieu professionnel

- Définir la santé mentale et ses concepts clés
- Identifier les idées reçues sur les troubles psychiques
- Comprendre la relation entre travail et santé.
- Connaître le cadre légal et les obligations de l'entreprise
- Repérer les principaux facteurs de risques psychosociaux

2. Repérer les signaux de détresse psychologique

- Présenter les troubles courants : anxiété, dépression, burn-out, stress post-traumatique
- Comprendre les freins à la demande d'aide
- Reconnaître les signaux d'alerte visibles : comportementaux, émotionnels, relationnels, physiques
- Analyser les changements dans l'attitude ou la performance au travail
- Identifier et gérer les situations de crise

3. Savoir réagir et accompagner efficacement

- Préparer l'échange et choisir le bon moment.
- Développer l'écoute active et la communication verbale / non verbale.
- Adapter son approche selon les contextes et les profils.
- Orienter vers les ressources internes et externes adaptées.
- Faciliter le retour au travail après une absence prolongée
- Préserver son propre équilibre et poser ses limites

4. Prévenir et agir pour une meilleure santé mentale au travail

- Prendre du recul sur ses pratiques face à la détresse psychologique
- Adopter des comportements favorisant un climat de travail sain
- Mettre en œuvre des actions simples de prévention
- Élaborer son plan de progression personnelle (atouts, axes d'amélioration, engagements)



Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges, réflexions collectives, retours d'expérience
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos, scénarios de cas
- Support de formation



Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



Sanction de la formation

- Un certificat de réalisation sera remis à chaque participant.



Intervenante

- Formatrice pour adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales
- Formatrice accréditée PSSM France depuis 2023



Bénéfices pour les apprenants

Cette formation permet aux apprenants de développer des soft skills transverses, mobilisables dans divers contextes professionnels. Ils apprendront à repérer les signes de souffrance psychologique et à intervenir de manière adaptée, en s'appuyant sur des compétences comme l'empathie, la communication bienveillante et l'écoute active. À travers des exercices pratiques, le programme renforce la gestion des risques psychosociaux. Des conseils personnalisés sont fournis lors des débriefings pour affiner les compétences de soutien et de prévention.



Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : edwige.lepage@owlconsulting.fr – 06 68 86 98 16.



Pour aller plus loin

Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Les Premiers Secours en Santé Mentale PSSM
- Les conduites addictives en milieu professionnel / éducatif (Formation ou Atelier)
- Développer et renforcer ses compétences psychosociales (CPS)
- Sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS)
- Troubles des conduites alimentaires / A.N.S
- Les violences sexistes et sexuelles au travail (VSST)