

Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques

Présentiel - 2 jours (14h)



Objectifs de la formation

- Comprendre les troubles psychologiques et leur impact au travail
- Reconnaître les signaux de détresse psychologique chez un collaborateur
- Réagir de manière adaptée et apporter un premier soutien
- Mettre en place des actions pour prévenir les risques psychosociaux dans l'équipe



- **Public visé** : Managers, Responsables RH, Encadrants, Membres CSE, QHSE, SST
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : Jusqu'à 10 personnes maximum



Dates : A consulter en ligne ou à définir en intra

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

Lieu : En centre ou sur site client

Tarif : Inter 800 € nets par personne

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

- Santé mentale : définition et concepts clés
- La nature de la relation travail-santé
- Focus sur les obligations légales de l'employeur en matière de santé mentale
- Présentation des troubles courants : anxiété, dépression, burnout
- Déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques

2. Identifier les signaux de détresse psychologique

- Reconnaître les signaux d'alerte visibles : comportementaux, émotionnels, relationnels, physiques
- Analyser les changements dans l'attitude et la performance au travail
- Repérer et gérer les crises

3. Savoir réagir et accompagner efficacement

- Se préparer avant d'aborder un collaborateur en difficulté
- Développer l'écoute active et la communication bienveillante
- Orienter un collaborateur vers les ressources internes et externes
- Faciliter le retour au travail après une absence prolongée
- Auto-préservation et limites

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

- Prévenir les maladies professionnelles et les risques psychosociaux
- Le concept de vigilance partagé



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 certifiée aux Premiers Secours en Santé Mentale



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
- Développer ses compétences psychosociales
- Les addictions en milieu professionnel
- Premiers Secours en Santé Mentale - (PSSM Standard)