

Prendre soin de sa santé mentale au travail

Présentiel - 1 jour (7h)



Objectifs de la formation

- Identifier les signes de mal-être psychologique et les facteurs de risque
- Acquérir des stratégies et pratiques pour préserver son bien-être mental au travail



- **Public visé** : Tout public
- **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 400 € nets par personne
Intra 1250 € nets

Programme

■ Avant

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

■ Description du contenu

1. Comprendre les liens entre travail et santé mentale

- La nature de la relation travail – santé
- Les facteurs de risque
- Les obligations de l'employeur
- Les idées reçues sur le mal-être au travail

2. Identifier les signes et prévenir les risques

- Les troubles les plus courants au travail (burn-out, dépression, workaholisme...)
- Les signes auxquels prêter attention
- Différence entre stress et anxiété
- Soutien et ressources internes et externes

3. Préserver sa santé mentale

- Les techniques de préservation
- Interagir avec bienveillance
- Apprendre à dire non
- Reconnaître et accepter ses limites

4. Agir au quotidien

- Les bonnes pratiques à adopter
- Gestion des priorités et équilibre pro/perso
- Elaborer son plan d'action personnel



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



Bénéfices pour les apprenants

Cette formation permet aux apprenants de développer des stratégies pour préserver leur santé mentale au travail. Ils apprendront à mieux gérer le stress, poser des limites et équilibrer leur vie professionnelle et personnelle.

Ils repartiront avec des outils concrets pour repérer et intervenir face à la souffrance psychologique, tant pour eux-mêmes que pour leurs collègues.



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 :

- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Développer ses compétences psychosociales
- Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM - Standard)
- Les addictions en milieu professionnel