



Owl Consulting

**SANTÉ
MENTALE**



PROGRAMME DE FORMATION

Prendre soin de sa santé mentale au travail

1 jour (7h)

Le travail occupe une place centrale dans nos vies : il rythme nos journées, façonne nos relations et guide nos projets. Parce qu'il est si présent, il a un impact direct sur notre bien-être émotionnel et notre santé mentale, essentiels à notre fonctionnement individuel et collectif.

Pression, surcharge, perte de sens, difficultés relationnelles ou manque de reconnaissance peuvent fragiliser le bien-être psychologique de chacun.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est apprendre à reconnaître ses besoins, à écouter ses limites et à adopter des pratiques de régulation qui permettent de préserver son énergie, sa motivation et son plaisir au travail.

Cette formation invite à une prise de conscience et à la découverte d'outils simples et concrets pour cultiver un meilleur équilibre émotionnel et relationnel. Elle encourage une démarche de prévention, d'autonomie et de bienveillance, au service d'un mieux-être durable.

Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin du collectif.



Prendre soin de sa santé mentale au travail

Présentiel - 1 jour (7h)



Objectifs de la formation

- Reconnaître les signes de mal-être psychologique au travail.
- Identifier les facteurs de risque et de protection influençant la santé mentale.
- Mettre en œuvre des stratégies et pratiques concrètes pour préserver sa santé mentale au quotidien



Public visé : Salariés, managers, encadrants, indépendants

Prérequis : Aucun

Effectif : Jusqu'à 10 personnes maximum



Dates : Nous consulter

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

Lieu : Site Entreprise

Tarif 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 santé mentale : composantes, représentations et définitions
- La relation travail – santé : équilibre, sens, reconnaissance, charge
- Le mal-être au travail : typologies et manifestations
- Les facteurs de vulnérabilité et de protection (individuels, organisationnels, collectifs)

2. Identifier les signes et prévenir les risques

- Les signes d'alerte à repérer (émotionnels, comportementaux, physiques)
- Différencier stress, anxiété et épuisement
- Focus sur les troubles psychiques les plus fréquents : dépression et troubles anxieux
- Identifier les soutiens et ressources internes et externes

3. Préserver sa santé mentale

- Les techniques de préservation : respiration, récupération, pauses mentales, ancrage
- Interagir avec bienveillance : écoute, communication assertive, régulation émotionnelle
- Apprendre à dire non
- Reconnaître et accepter ses limites
- Oser parler de ses difficultés

4. Agir au quotidien

- Les bonnes pratiques au quotidien
- Gestion des priorités et équilibre vie pro / vie perso
- Élaboration d'un plan d'action personnel
- Co-construction d'une charte de bien-être au travail



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 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 :

- 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)