



Santé mentale en entreprise : un enjeu clé pour le bien-être et la performance

1 jour(s) - 7,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Cette formation s'adresse aux Managers, responsables RH, professionnels de santé, employés.

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Sensibiliser aux enjeux de la santé mentale au travail
- Comprendre les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts
- Acquérir des outils pour prévenir les RPS et promouvoir le bien-être mental
- Favoriser une culture de dialogue et de soutien au sein des équipes

Description / Contenu

1. Introduction : Comprendre la santé mentale au travail

- **Objectifs :**
 - Définir la santé mentale en entreprise
 - Sensibiliser à son importance pour les collaborateurs et l'organisation
- **Contenu :**
 - Définitions clés : santé mentale, risques psychosociaux (RPS)
 - Les impacts sur la performance, l'engagement et la productivité
 - Témoignages et chiffres clés sur les RPS en France

2. Identifier les risques psychosociaux et leurs signaux d'alerte

- **Objectifs :**
 - Repérer les signes de mal-être individuel et collectif
 - Reconnaître les principales sources de RPS
 - Comprendre la différence causes / conséquences pour les RPS
- **Contenu :**
 - Les facteurs organisationnels, relationnels et individuels
 - Signaux d'alerte : stress, burn-out, bore-out, conflits latents
 - Autres pathologies liées au travail (troubles anxieux, dépression, stress post-traumatique) – Définitions et différences
 - Les biais et idées reçues sur la santé mentale

3. Agir en prévention des RPS : rôles et responsabilités

- **Objectifs :**
 - Comprendre le rôle des managers et des collaborateurs
 - Identifier les leviers d'action individuels et collectifs
- **Contenu :**
 - Stratégies de prévention primaire, secondaire et tertiaire
 - Outils pour développer une communication bienveillante
 - La gestion des émotions et des situations tendues
 - Les dispositifs existants : CSE, cellule d'écoute, plans QVT
- **Exercice :**
 - Ateliers en sous-groupes : élaboration d'actions préventives
 - Simulations de dialogues difficiles (retour d'un collaborateur après un burn-out, gestion d'un conflit, etc.)

4. Promouvoir le bien-être mental au quotidien

- **Objectifs :**
 - Favoriser une culture d'entreprise saine et bienveillante
 - Instaurer des habitudes favorables au bien-être mental
- **Contenu :**
 - Techniques simples : gestion du stress, équilibre vie pro/vie perso, rituels d'équipe
 - La posture managériale : reconnaissance, feedback constructif, soutien
 - Encourager la solidarité entre collègues
- **Exercice :**
 - Exercices pratiques : techniques de relaxation, espaces de dialogue sur le travail
 - Partage d'expériences et de bonnes pratiques

5. Conclusion et plan d'action personnel

- **Objectifs :**
 - Synthétiser les apprentissages
 - Élaborer un plan d'action individuel et collectif
- **Contenu :**
 - Débriefing des apprentissages clés
 - Plan d'action personnalisé pour chaque participant
 - Engagement collectif pour une culture positive

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel

Action par groupe de 2 à 8 personnes maximum

Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

- **Exposé interactif** : Pour transmettre les connaissances théoriques de manière dynamique
- **Études de cas et mises en situation** : Permettent de confronter les participants à des situations concrètes et d'échanger sur les bonnes pratiques
- **Jeux de rôles** : Pour expérimenter la gestion de situations délicates et améliorer la prise de parole
- **Vidéos et témoignages** : Apporter un regard réel sur les conséquences de la mauvaise gestion de la santé mentale
- **Exercices pratiques** : Techniques de relaxation et gestion du stress pour que les participants repartent avec des outils concrets
- **Travaux de groupe** : Communication / réflexion sur une thématique provoquant des échanges constructifs

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.



- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises