

Santé mentale : Enjeux, signaux et actions concrètes

La formation « Santé mentale : Enjeux, signaux et actions concrètes » vise à renforcer les compétences des encadrants et responsables RH pour repérer les premiers signes de mal-être chez les collaborateurs et adopter une posture appropriée d'écoute et d'accompagnement.

Elle permet d'acquérir les réflexes nécessaires pour détecter les indicateurs psychologiques, comportementaux et professionnels révélateurs d'un état de fragilité, et pour orienter efficacement vers les ressources internes ou externes adaptées.

Ce module permet aussi de construire une démarche de prévention structurée afin de favoriser un environnement de travail respectueux, humanisé et propice à la protection de la santé mentale.

Personnes concernées

Manager, référent SST, RH, Responsable QVCT, collaborateur.

Pré-requis

Maîtrise de l'expression et compréhension du français (écrit & oral)

Pour le distanciel : savoir utiliser un ordinateur et naviguer sur internet

Durée

1 jour, 7h

Moyens et méthodes pédagogiques, d'encadrement

Moyens pédagogiques :

Salles de formation équipées d'un écran interactif, supports pédagogiques numériques et papier, plateforme numérique de formation, postes informatiques avec accès internet, outils bureautiques et collaboratifs, documentation pédagogique, études de cas, mises en situation professionnelles et matériel d'enregistrement pour l'analyse des pratiques pédagogiques.

Méthodes pédagogiques :

Actives et participatives : travail en groupe, jeux pédagogiques, études de cas, ateliers pratiques

Encadrement :

Formation encadrée par un formateur professionnel expérimenté dans la formation d'adultes et la pédagogie professionnelle. L'équipe pédagogique assure l'accompagnement, le suivi des apprentissages et l'évaluation des compétences tout au long du parcours de formation.

Responsable pédagogique : Thierry DUTRON

Objectif de la formation

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail et les risques psychosociaux associés
- Identifier les signes de mal-être chez les collaborateurs (comportementaux, émotionnels et professionnels)
- Détecter les facteurs de fragilité individuels, organisationnels et contextuels
- Adopter une posture d'écoute active, bienveillante et adaptée face à une situation de mal-être
- Savoir réagir de manière appropriée sans se substituer aux professionnels de santé

Contenu de la formation

La santé mentale

Définition de la santé mentale (OMS)

Différence entre stress, anxiété, burn-out et dépression

Facteurs de risque au travail (charge, manque de reconnaissance, isolement)

Les signaux d'alerte

Signaux individuels (fatigue, irritabilité, désengagement)

Signaux collectifs (turnover, conflits, baisse de performance)

Focus sur le burn-out

Les risques psychosociaux

Comprendre les RPS

Cadre légal en France (obligations employeur)

Impact sur l'entreprise et les individus

Savoir agir face à une situation difficile

Comment aborder un collègue en souffrance

Techniques d'écoute active

Ce qu'il faut faire... et éviter

Prévenir et améliorer le quotidien

Bonnes pratiques individuelles (gestion du stress, limites, récupération)

Bonnes pratiques collectives (management, communication)

Rituels simples à mettre en place

Plan de prévention

Accessibilité

Formation accessible à tous en prenant en compte les besoins spécifiques de chacun. Notre engagement envers l'inclusivité se traduit par diverses mesures pour garantir que chaque personne puisse bénéficier pleinement de cette formation. Pour plus d'informations veuillez contacter notre référent Handicap Monsieur Thierry DUTRON par téléphone au 06 28 47 00 84 ou par mail à thierry.d@lesclesdelaformation.com

Obligations légales

Formation réalisée dans le respect du Code du travail et des exigences de la certification Qualiopi. Les apprenants s'engagent à respecter le règlement intérieur et les obligations d'assiduité de la formation.

Modalités de suivi et de validation

Suivi :

Feuilles d'émargement par demi-journée, suivi de l'assiduité, évaluations régulières des acquis, mises en situation pédagogiques, points d'étape avec le formateur et traçabilité du parcours dans les outils de suivi pédagogique.

Évaluation :

Évaluations formatives tout au long de la formation (exercices, travaux pratiques, mises en situation pédagogiques).

Validation :

Attestation de fin de formation, certificat de réalisation