

Santé mentale au travail

Une journée pour savoir de quoi l'on parle, repérer, et agir à sa juste place — sans se prendre pour un soignant.

Public	Tout professionnel qui manage des équipes — 12 participants maximum.
Prérequis	Exercer une responsabilité d'encadrement.
Durée et modalités	1 jour, présentiel — déclinaison distancielle disponible — 12 participants maximum.
Intervenant	Coach formatrice également secouriste en santé mentale (PSSM).

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant est capable de :

- Comprendre la notion de santé mentale en dehors des idées reçues ;
- Identifier les termes fondamentaux à connaître pour bien accompagner ses équipes ;
- Savoir où trouver les ressources utiles, dans l'organisation et à l'extérieur ;
- Identifier les bonnes pratiques permettant de prendre soin de la santé mentale de ses collaborateurs ;
- Améliorer sa posture professionnelle en situation difficile.

PROGRAMME SYNTHÉTIQUE

- Comprendre la notion de santé mentale : définitions, continuum, idées reçues ;
- Les différents types de troubles : anxieux, dépressifs, du comportement alimentaire, addictifs ;
- Identifier les signaux faibles et repérer les facteurs de risque dans l'organisation du travail ;
- Que dire, que ne pas dire : ouvrir la conversation sans diagnostiquer ;
- Agir en fonction des situations : situation d'urgence, situation de crise, événement traumatique ;
- Les ressources mobilisables : service de santé au travail, ressources humaines, dispositifs externes ;
- Les limites du rôle du manager, et le relais vers les professionnels ;
- Rédaction d'un plan d'action.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques sur diaporama, quiz, analyses de situations, échanges et brainstorming. La formation est conduite dans un cadre de sécurité psychologique explicite : aucune situation personnelle n'est sollicitée et chaque séquence est proposée, jamais imposée. Rédaction d'un plan d'action individuel.

ÉVALUATION

En amont : recueil des attentes et des situations rencontrées (J-8). À chaud : quiz aval, questionnaire de satisfaction et plan d'action. À froid : évaluation du transfert 1 à 3 mois après la session. Attestation individuelle de formation.

Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation de handicap — contactez notre référent handicap en amont pour étudier toute adaptation (voir page Contact). Programme ajustable sur mesure selon vos enjeux, votre contexte et vos référentiels internes.