



## **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 jalonnent 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