Formacoop

Santé Mentale au travail : Repèrer, dialoguer orienter et agir

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 250,00 €
Satisfaction des apprenants : 83 %

Contenu pédagogique

Public visé

Tous salariés, agents, encadrants et collaborateurs.

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation les participants auront acquis et développer une culture de vigilance et de prévention en santé mentale, afin de repérer les signaux de fragilité, adopter un regard sans jugement, agir avec bienveillance et mobiliser les relais adaptés dans l'environnement professionnel.

Description

Accueil

- Présenter le cadre, les objectifs et les attentes du groupe
- Elaborer une charte de fonctionnement du groupe

Module 1 : repère essentiels de santé mentale au travail

- Notions clés : santé mentale, continuum (bien-être ↔ fragilité ↔ crise).
- Facteurs d'influence en gestion locative : charge émotionnelle, incivilités, conflits, urgences sociales, isolement, pression.

Module 2 : Repérer les signaux d'alerte (soi / collègues / locataires)

- Signaux d'alerte possibles : émotionnels, comportementaux, relationnels, organisationnels.
- Différencier : tension ponctuelle / fragilité / crise
- Limites : repérer ≠ diagnostiquer.

Module 3 : poser une posture sans jugement/ les mots clés en relation usager/locataire

- Posture : écoute active, reformulation, validation des émotions sans approuver les comportements.
- Cadre professionnel : limites, règles, sécurité.

Module 4 : Réflexes de premier niveau : agir, orienter, se protéger

- Réflexes clés : Observer – Dialoguer – Sécuriser – Orienter/Alerter – Tracer.
- Quand passer le relais : signes de crise, danger, propos inquiétants, agressivité.
- Ressources : relais internes (manager, RH, référent) + partenaires (selon entreprise).

Prérequis

-

Formacoop

Modalités pédagogiques

Pédagogie expérientielle et participative

Apports théoriques dynamiques et concrets des formatrices

- Communication non violente,
- La communication assertive
- PNL : Programmation Neurolinguistique
- Analyse transactionnelle
- Triangle de Stephen Karpman
- Outils collaboratifs : réflexion, échanges, co-construction

Moyens et supports pédagogiques

- Supports Visuel,
- Quiz d'entrée / quiz de fin + auto-positionnement,
- Supports collaboratifs et Ludo pédagogique (fresque collective, photolangage, baromètre, Cartes de jeu et autres approches…)
- Questionnements & Discussions individuels, collectifs,

Modalités d'évaluation et de suivi

En début de formation : Auto-positionnement individuel : Recueil des attentes et besoins spécifiques.

Pendant la formation : Observation des mises en situation et de la participation aux échanges et deedbacks collectifs après chaque atelier

En fin de journée : Engagement personnel : identification de 2 actions concrètes à mettre en œuvre.

Évaluation a froid (J+30) : Questionnaire de suivi pour mesurer l'évolution du climat d'équipe et des pratiques.

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.