Programme de Formation

Risques psychosociaux et santé mentale

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public, une version du programme est spécifiquement adaptée pour des publics décisionnaires (managers, RH...)

Objectifs pédagogiques

- Déconstruire les idées reçues au sujet de la santé mentale et des RPS
- Détecter les signes d'alerte en lien avec des situations de travail problématiques
- Identifier et mobiliser les ressources en interne et à l'externe : repérer les leviers d'actions dans l'organisation
- Mettre en avant les bonnes pratiques pour « prendre soin de soi au travail »

Description

Cette formation, en 1 journée, propose d'aborder les sujets suiavnts :

Déconstruire les idées reçues et comprendre les fondamentaux : explorer les représentations autour de la santé mentale, définir les risques psychosociaux (RPS) et comprendre le cadre légal et les obligations de l'entreprise.

Identifier et comprendre les risques psychosociaux : appréhender les mécanismes du stress, de l'épuisement professionnel, des violences au travail et du harcèlement.

Repérer les facteurs de risque et de protection de la santé mentale : identifier les déterminants individuels et organisationnels qui influencent la santé mentale, notamment dans les contextes de changement et de transformation.

Détecter les signes d'alerte et adopter une posture adaptée : savoir observer les changements de comportement, accueillir la parole, écouter sans juger et aborder les situations de santé mentale fragilisée.

Identifier les ressources et les leviers d'action : connaître les acteurs internes et externes, savoir orienter les collaborateurs et identifier les limites de son propre rôle.

Agir en faveur de la prévention et de la promotion de la santé mentale : distinguer les différents niveaux de prévention des RPS et construire des actions concrètes pour favoriser un environnement de travail protecteur, au quotidien comme en période de changement.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

Nos méthodes pédagogiques s'articulent selon deux axes :

- Une activité cognitive pour l'acquisition des connaissances théoriques et pratiques, associée à une démarche interactive et participative, elle engage les participants à co-construire avec l'intervenant la dynamique du processus pédagogique.
- Une analyse des pratiques professionnelles : elle favorise l'intégration des contenus à travers le partage des expériences.

Moyens et supports pédagogiques

Nos supports pédagogiques reposent sur des références actualisées (scientifiques, réglementaires, organisationnelles, méthodologiques, etc.).

Modalités d'évaluation et de suivi

Un dispositif adaptable d'évaluation est mis en place en fonction des besoins et demandes spécifiques du client :

- Questionnaire en amont pour cerner les attentes et besoins du/de la stagiaire.
- Évaluation des connaissances au début de la formation.
- Évaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Évaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.