Programme de Formation

ADF - Atelier Santé Mentale

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Managers

Objectifs pédagogiques

L'épuisement professionnel :

- Comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel
- Connaître les moyens de prévenir et gérer le stress professionnel
- Acquérir des repères pour détecter les signaux faibles de collaborateurs

Prendre soin de soi dans son environnement professionnel

- Comprendre les composantes de la santé mentale et comportements promoteurs d'une bonne santé mentale
- Appréhender les facteurs de risques et de protection face au stress professionnel

Description

Déstigmatiser : Etat des lieux, étapes menant au burnout, confusions sous-jacentes;

Les indicateurs d'alerte et les signaux faibles :

- Signaux émotionnels, comportementaux et relationnels
- signaux physiques et psychosomatiques
- signaux liés à la performance

Les premiers réflexes à acquérir : Les composantes favorisant l'apparition du burnout, les bonnes pratiques managériales et organisationnelles pour prévenir, la prise en charge du burnout

La santé mentale dans ses différentes composantes : facteurs individuels, sociaux et économiques, sociétaux

Le stress professionnel : les facteurs, nos réactions, les signaux faibles et les indicateurs d'alerte

Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale : bonnes pratiques pour prévenir le stress au travail, importance du soutien social, principes et dimensions du Self Care

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 : basée sur l'étude de cas et situations cliniques, 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.
- Evaluation des connaissances au début de la formation.
- Evaluation des acquis en continu : quiz, questionnaires, étude de cas, mises en situation.
- Evaluation des acquis en fin de formation donnant lieu à la délivrance d'un certificat de réalisation.
- Questionnaire individuel de satisfaction.
- Questionnaire « à froid » 3 mois après la formation (dispositif optionnel).