Programme de Formation

Prendre soin de soi au travail et maintenir sa bonne santé mentale : réflexes et outils pratiques

Organisation

Durée : 14 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

- Identifier ce qui pourrait me fragiliser dans des situations professionnelles
- Reconnaître les signes précurseurs de différents troubles psychiques
- Expérimenter des outils simples pour limiter l'impact de ces situations
- Chercher du soutien et identifier vers qui se tourner

Description

Ce programme de formation en 2 jours vous propose de :

- **Déconstruire les idées reçues** sur la santé mentale et faire évoluer ses représentations.
- **Comprendre la santé mentale** comme un continuum, distinguer santé mentale et troubles psychiques, et définir les risques psychosociaux (RPS).
- **Identifier les facteurs d'influence** : facteurs de risque et de protection, notamment dans l'environnement professionnel.
- **Améliorer sa communication** grâce aux principes de la communication non violente (CNV) et mieux comprendre les mécanismes des conflits.
- **Repérer les signes précurseurs de souffrance au travail** : manifestations émotionnelles, physiques, comportementales, sociales et professionnelles.
- **Comprendre et évaluer son propre état de santé mentale** : stress, mal-être, épuisement professionnel, burn-out, bore-out et violences au travail.
- **Développer des stratégies de prévention** : gestion du stress et des émotions, estime de soi, relaxation et équilibre de vie.
- **Adopter des pratiques favorables au bien-être au travail** : gestion de la charge de travail, organisation, pauses, déconnexion et aménagement de son environnement.
- **Identifier les ressources mobilisables**, internes et externes, pour faire face aux difficultés et savoir vers qui se tourner.

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.