

# 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).