

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

Contenu coconstituit lors d'un rendez-vous de qualification de votre besoin

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.

