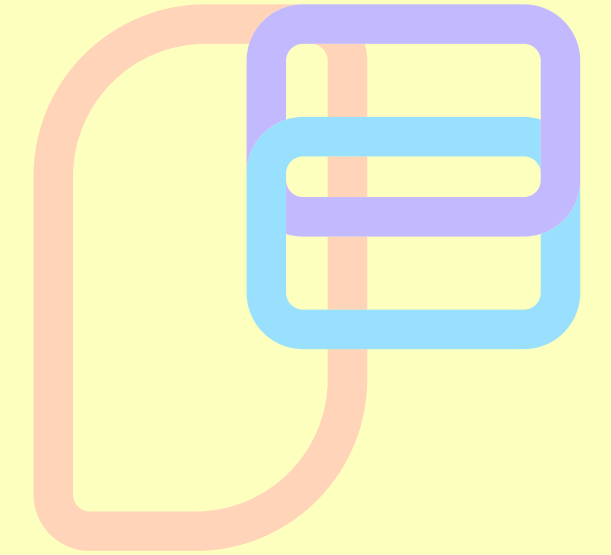


Santé mentale au Travail



Former managers et référents à repérer les signaux faibles et à accueillir la parole avec justesse, sans endosser le rôle de soignant. Une formation immersive et pragmatique pour agir concrètement, sécuriser les pratiques et renforcer la prévention au quotidien.

PUBLIC

*TOUT LE MONDE
EST CONCERNÉ*

TARIF TTC

*NOUS
CONSULTER*

DURÉE

*7 HEURES
(1 JOUR)*

**NOMBRE DE
PERSONNE**

*MINI 3
MAXI 10*

**ACCESSIBILITÉ
PSH**

*NOUS CONSULTER
POUR ÉTUDE DE
FAISABILITÉ*

CALENDRIER

*ENTRÉE
PERMANENTE EN
INTRA ENTREPRISE*

DÉLAIS D'ACCÈS

*15 JOURS DÈS QUE
LE QUOTA MINI
EST ATTEINT*

| **LA SUITE —>**

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Expliquer les enjeux de la santé mentale au travail
- Identifier les signaux faibles de mal-être psychique
- Se positionner dans un rôle de référent (limites, posture, cadre éthique)
- Conduire un échange d'accueil avec un collègue en difficulté
- Orienter vers les ressources adaptées
- Identifier des actions simples de prévention adaptées à leur entreprise

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pas d'examen, mais des feedbacks tout au long de la formation. Évaluations en continu et finale en fin de formation sous forme de quizz, mise en situation ou étude de cas.

PROFILS FORMATEURS

Cette formation est animée par une Formatrice Consultante en CSE, RPS, QVCT, CSSCT et auditrice DUERP. FORMEO veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Théorie et pratique. Démarche inductive. Les stagiaires sont au cœur de l'action, guidés par le formateur(trice) Pédagogie active centrée sur les apprenants. Participation active. Nombreuses mises en situation et exercices. Travaux pratiques. Évaluation formative tout au long de la formation pour s'assurer des acquisitions

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation, certificat de réalisation, enquête de satisfaction en fin de formation.

| **LA SUITE —>**

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ?

Pourquoi parler de santé mentale au travail aujourd'hui ?

Données clés (absentéisme, RPS, burn-out, QVCT)

Définition de la santé mentale (OMS)

Le rôle du référent santé mentale :

- Ce qu'il est
- Ce qu'il n'est pas (ni psy, ni enquêteur, ni sauveur)

Limites, responsabilité et cadre éthique

REPÉRER LES SIGNAUX FAIBLES ET SITUATIONS À RISQUE

Signaux comportementaux, émotionnels et organisationnels

Changements progressifs vs signaux d'alerte

Situations professionnelles à vigilance accrue

Quand s'inquiéter ? Quand agir ?

COMPRENDRE LES TROUBLES ET LE MAL-ÊTRE PSYCHIQUE

Stress, anxiété, épuisement professionnel, dépression

Différence entre stress ponctuel et souffrance durable

Facteurs professionnels et personnels

Stigmatisation et idées reçues autour de la santé mentale

ACCUEILLIR LA PAROLE ET ADOPTER LA BONNE POSTURE

Les bases de l'écoute active

Posture du référent : bienveillance, neutralité, confidentialité

Les phrases aidantes / les phrases à éviter

Gérer ses émotions face à la détresse d'autrui

ORIENTER ET MOBILISER LES RESSOURCES

Les acteurs internes : RH, manager, CSE, médecin du travail, service de prévention

Les ressources externes : Médecine du travail, psychologues, numéros d'aide, partenaires locaux

Comment orienter sans brusquer

Que faire en cas de situation urgente ou grave ?

SYNTHÈSE ET PLAN D'ACTION PERSONNEL

Messages clés de la journée

Engagement individuel : « ce que je peux faire dès demain »

Évaluation à chaud

PRÉVENIR ET S'INSCRIRE DANS UNE DÉMARCHE COLLECTIVE

Rôle du référent dans la prévention

Actions simples et réalistes en entreprise

Limites du rôle individuel : importance du collectif

Comment se protéger en tant que référent (auto-vigilance)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Études de cas issues du monde professionnel

Jeux de rôle sécurisés

Support pédagogique remis aux participants



« En partageant nos compétences, nous enrichissons les autres tout en renforçant notre propre expertise. »

Odile CASTETBON, Formatrice Consultante en CSE, RPS, QVCT, CSSCT et auditrice DUERP

Mes formations pour les élus de CSE et les acteurs en santé et sécurité ne se contentent pas de transmettre des connaissances : elles contribuent activement à bâtir des environnements de travail plus sûrs, valorisant la qualité de vie et la protection de chacun.

Mon approche pédagogique, la ludopédagogie, place le jeu et l'expérimentation au cœur de l'apprentissage. Dans mes sessions, chaque participant explore et s'approprié les enjeux de la santé et sécurité au travail de façon dynamique. Cette méthode favorise un apprentissage actif où chacun devient acteur de sa formation, rendant les acquis plus durables et applicables au quotidien.

La santé et la sécurité sont l'affaire de tous !

ODILE CASTETBON

+33 6 80 17 61 30
formeo.conseil@gmail.com