

LA SANTÉ MENTALE PARLONS EN !

2 jours (à titre indicatif)

PREMIER PAS POUR AGIR EN SANTÉ MENTALE

Dans un environnement professionnel de plus en plus exposé aux risques psychosociaux (stress, isolement, surcharge mentale), la santé mentale au travail devient un enjeu crucial pour toutes les organisations. Pourtant, elle reste encore trop souvent taboue ou mal comprise. Cette formation vise à lever les freins autour de la parole et de l'action en matière de santé mentale, en dotant les participants d'outils simples, accessibles et concrets pour reconnaître, comprendre et intervenir face aux signaux de détresse psychique. Elle est particulièrement nécessaire pour tout professionnel, et notamment pour les collaborateurs RH, managers ou relais internes, qui peuvent être confrontés à des collègues en difficulté sans toujours savoir comment réagir. Elle permet de développer une posture d'écoute bienveillante, de réduire les stigmatisations et de favoriser une culture d'entraide au sein des équipes. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant contribuer à un climat de travail sain et solidaire, et constitue un premier pas essentiel pour intégrer les réflexes de premiers secours en santé mentale dans le quotidien professionnel.

PROGRAMME INDICATIF DE LA FORMATION INTRA

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE LA SANTÉ MENTALE

- › Clarifier les notions clés : santé mentale, troubles psychiques, stigmatisation
- › Mythes et réalités entourant la santé mentale : représentations sociales et impacts en entreprise
- › Identifier les troubles les plus fréquents et leurs répercussions dans le milieu professionnel

Vidéo témoignage d'une personne ayant vécu un trouble mental

REPÉRER LES SIGNES DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET ADOPTER LES BONS RÉFLEXES

- › Identifier les signaux d'alerte : changements comportementaux, isolement, fatigue émotionnelle
- › Apprendre à observer sans juger : attitudes à privilégier face à une personne en difficulté
- › Distinguer détresse passagère et situation de crise

Atelier de reconnaissance des signes à travers des études de cas

- › Appréhender les différentes crises en santé mentale

Discussion en groupe sur les expériences personnelles et professionnelles

DÉVELOPPER UNE POSTURE D'ÉCOUTE BIENVEILLANTE ET SOUTENIR EFFICACEMENT

- › Les techniques relationnelles pour soutenir et prévenir les troubles de santé mentale
- Atelier sur les techniques de communication empathique
- › Apporter un soutien de premier niveau tout en respectant ses propres limites
- Étude de cas et vidéos : l'écoute active et le soutien verbal
- Mises en situation : entretiens simulés, analyse des postures professionnelles
- › Offrir un soutien à long terme et orienter vers des ressources professionnelles
 - les options de soutien à long terme
 - orienter vers les ressources internes et externes : médecine du travail, ligne d'écoute, réseau professionnel

Atelier sur l'orientation vers des ressources professionnelles

Quiz interactif sur les concepts clés

INTÉGRER LA SANTÉ MENTALE DANS VOS PRATIQUES

- › Appréhender les enjeux collectifs : prévention, climat de travail, rôle du management
- Atelier collaboratif sur les politiques et pratiques de soutien en santé mentale
- › Réduire la stigmatisation liée à la santé mentale dans votre organisation
- Photo langage sur les perceptions individuelles et collectives de la stigmatisation en santé mentale
- › Développer des stratégies pour intégrer les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) dans le milieu de travail
- Atelier pratique : construire un plan d'action individuel et collectif pour intégrer les premiers secours en santé mentale
- › Prendre soin de sa santé mentale : identifier ses ressources et les éléments constituant une bonne santé mentale
- Activité-ressources pour acquérir une santé mentale positive

OBJECTIFS

Acquérir des repères fiables pour mieux comprendre les troubles de la santé mentale.
Repérer les signes de souffrance psychique pour intervenir en cas de problèmes.
Développer une posture adaptée, bienveillante et sans jugement.
Intégrer les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) dans le milieu professionnel.
Identifier les clés pour prévenir et garder une bonne santé mentale.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Des clés concrètes pour aider ses collaborateurs et collègues en entreprise
une prise de conscience de ses propres représentations sur la santé mentale
Une formation pratique avec des mises en situations adaptées à vos contextes professionnels permettant d'améliorer la prise en charge précoce

PROFIL DES PARTICIPANTS

Responsables RH, tout collaborateur confronté à un problème de santé mentale
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

MODALITÉS PRATIQUES

Réf : YSAM
Formacode : 43431 /
Formation intra sur-mesure : le contenu pédagogique, les modalités de réalisation et la tarification font l'objet d'une proposition personnalisée. Votre demande est traitée en temps réel par une équipe dédiée qui vous accompagne dans le suivi de votre formation.