



Initiation à la santé mentale et au bien-être au travail





Découvrir et se sensibiliser aux notions de santé mentale et de souffrance psychique. Savoir établir un plan de bien-être individuel et collectif pour favoriser la santé mentale au travail.


 **Durée** : 2 jours

 **Tarif** :

- Inscription de groupe : 12 personnes - sur devis

 **Lieu** : Pantin ou in situ à la demande

 **Intervenants** : un formateur professionnel et un formateur pair

 **Prérequis** : aucun

Public concerné

Tout acteur du secteur privé (cadres, professionnels, personnes concernées, aidants).

Objectifs pédagogiques

- Se repérer dans les notions de santé mentale, troubles psychiques, souffrance au travail.
- Identifier la pluralité des déterminants de la santé mentale au travail (les obstacles et les ressources).
- Modifier son regard et sa posture auprès de personnes en souffrance psychique.
- Savoir établir un plan de bien-être individuel et collectif pour favoriser la santé mentale au travail.

Méthodes pédagogiques

- Croisement des savoirs expérientiels, professionnels et académiques.
- Brainstormings, exposés interactifs, mises en situation.

Programme de la formation

Jour 1

- Introduction de la formation, présentations et recueil des attentes.
- Notions de santé mentale, de troubles psychiques et de souffrance psychique : représentations et apports théoriques.
- Les déterminants de la santé mentale au travail : les obstacles et les ressources.
- L'aide apportée aux personnes ayant un problème de santé mentale : situations pratiques.

Jour 2

- Présentation de la méthodologie d'un plan d'action de bien-être au travail.
- Développement d'un plan de bien-être au travail à partir des situations rencontrées par les professionnels.
- Évaluation à chaud de la formation.

Évaluation

Avant l'action de formation (J-15) :

- Questionnaire de recueil des attentes et des profils des apprenants.
- Quizz d'évaluation des connaissances.

Pendant l'action de formation :

- Tour de table de recueil des attentes et des représentations de chacun sur le sujet traité.
- Quizz d'évaluation de la montée en compétences des apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

Après l'action de formation (J+15) :

- Questionnaire de satisfaction à froid.
- Quizz d'évaluation de la montée en compétences.