

Santé mentale en entreprise : comprendre, prévenir et agir

Code : F-SMECPA

- | | |
|--|--|
| ↳ Durée : 1 jour / 7 heures | ↳ Prérequis : Aucun |
| ↳ Format : Présentiel | ↳ Public : Tout public |
| ↳ Intervenant : Formateur expert de la thématique | ↳ Nombre de participants : entre 2 et 16 apprenants |
| ↳ Tarif : 1 390€ HT /jour | |

Éléments de contexte

La santé mentale en entreprise mérite une attention particulière face aux défis quotidiens comme la surcharge ou le stress, qui peuvent mener à de l'anxiété ou une fatigue passagère.

Ces situations affectent le bien-être des équipes et la dynamique collective, avec des signaux discrets à repérer au quotidien.

Cette formation d'une journée outille les participants pour mieux comprendre les bases, réguler les émotions et activer des leviers pratiques de prévention.

Objectifs de la formation

- Comprendre ce qu'est la santé mentale et ses enjeux en entreprise
- Différencier bien-être, mal-être et troubles psychiques
- Identifier les facteurs de risques professionnels (surcharge, pression, organisation)
- Reconnaître les signaux d'alerte (burn-out, dépression, anxiété, addictions)
- Comprendre les liens entre les différents troubles
- Identifier les leviers de prévention individuels et collectifs

Objectifs pédagogiques

- Définir la santé mentale et ses enjeux en entreprise, adaptés à un public mixte managers et collaborateurs.
- Différencier bien-être, mal-être et troubles psychiques pour mieux soutenir collègues et équipes.
- Identifier les facteurs de risques professionnels (surcharge, pression, organisation) et leurs impacts quotidiens.
- Reconnaître les signaux d'alerte (anxiété, fatigue excessive, addictions) et les interconnexions entre troubles.

- Appliquer des leviers de prévention individuels (régulation émotionnelle) et collectifs (échanges, alertes précoces)

Méthodes et moyens pédagogiques

- Démarche pédagogique participative :

Alternance d'apports théoriques, d'exercices, et d'échanges. Activités de sous-groupe, études de cas concrets, jeux de rôle, jeux de mémorisation.

Programme de formation

Matin – 1ère demi-journée (3h30)

Thème 1 : Comprendre la santé mentale

- Définitions et repères clés
- Santé mentale et travail
- Ressources sites officiels

Thème 2 : Les émotions et leur rôle

- Santé mentale et bénéfices de la régulation des émotions
- L'expression émotionnelle
- Santé mentale et expression émotionnelle
- Émotions et domaine professionnel

Thème 3 : Les risques psychosociaux en entreprise

- Comprendre les facteurs de risques
- RPS : des causes aux symptômes
- Le stress et les risques psychosociaux
- Le burn-Out
- Impact des troubles psychiques
- Le plan d'action : OSER

Après-midi – 2ème demi-journée (3h30)

Thème 4 : Les troubles psychiques principaux

- Dépression : définition et interventions efficaces
- Trouble bipolaire : définition et interventions efficaces
- Trouble anxieux : définition et interventions efficaces
- Focus sur la crise d'anxiété
- Les addictions liées aux risques psychosociaux

Thème 5 : Prévention et ressources

- Actions de prévention en entreprise : l'arbre des solutions
- Outils de diagnostic
- Ressources et dispositifs d'accompagnement

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

Modalités d'évaluation

Évaluation des connaissances et de la posture de l'apprenant face à une personne présentant un trouble psychique avec :

- Quiz de diagnostic en début, corrigé en fin de formation ;
- Révisions des connaissances à chaque étape ;
- Évaluation continue par des exercices, interrogations, échanges et mises en situation avec des exercices pratiques, jeux de rôle ;
- Questionnaire à chaud, questionnaire à 3 mois.

Accessibilité

Nous adaptons nos lieux et notre matériel de formation en fonction des spécificités du public encadré. Dans le cadre des formations organisées directement au sein des entreprises, l'employeur est tenu d'organiser l'accès à une salle adaptée pour une (des) personne(s) en situation de handicap souhaitant bénéficier de ces actions d'enseignement. Dans ce cas, l'employeur mettra à disposition les équipements nécessaires au déroulement de cette formation. Unis Vers vérifie cette possible situation directement avec l'employeur du (des) participant(s) concerné(s).

Modalités d'inscription

Inscription via mail : gestion@unis--vers.com ou tél : 09 88 07 28 99

Délais d'accès : nous contacter pour connaître les disponibilités des formateurs pour les sessions en INTRA et des sessions prévues pour les sessions en INTER.

Contacts

Référent organisme, pédagogique, qualité et handicap :

Benjamin OUIILLIE : gestion@unis--vers.com ou tél : 09 88 07 28 99