



SENSIBILISATION à LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Prévention des risques • Niveau AF

INTRA-ENTREPRISE

DURÉE	EFFECTIF	TARIF
1 jour / 7h	1 à 14 personnes	750,00 € HT / session

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail et les facteurs de risques psychosociaux
- Identifier les signaux de mal-être : stress, épuisement professionnel, anxiété
- Adopter une posture d'écoute et orienter un collègue en difficulté vers les bons interlocuteurs
- Prendre soin de sa propre santé mentale et contribuer à un environnement de travail sain

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Partie théorique — Matinée

1. Introduction et cadrage

- Présentation des participants et attentes
- Brise-glace : « Comment je me sens aujourd'hui ? »
- Définition de la santé mentale (selon l'OMS)

2. Comprendre la santé mentale

- Différence entre bien-être, stress et troubles psychiques
- Statistiques clés en entreprise
- Focus sur : burn-out, anxiété, dépression
- Activité : quiz interactif vrai/faux

3. Les facteurs de risques psychosociaux

- Charge de travail, manque d'autonomie, conflits
- Déséquilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Isolement (télétravail)
- Atelier en groupe : identifier les risques dans votre environnement, partage d'expériences

Partie pratique — Après-midi

4. Repérer les signaux faibles

- Signes émotionnels, physiques et comportementaux
- Études de cas concrets
- Exercice : analyse de situations (jeu de rôle)

5. Comment agir et soutenir

- Adopter une posture d'écoute active
- Que dire / ne pas dire
- Orienter vers les bons interlocuteurs (RH, médecine du travail)
- Mise en pratique : jeux de rôle en binômes

6. Prendre soin de sa propre santé mentale

- Gestion du stress : respiration, pauses
- Organisation du travail et limites professionnelles
- Mini atelier : exercice de respiration et recentrage

7. Engagement et plan d'action

- Ce que je retiens
- Ce que je change dès demain
- Feedback de la journée

PUBLIC CIBLE

Tout salarié, manager ou représentant du personnel souhaitant mieux comprendre et prévenir les risques psychosociaux.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

MODALITÉS & ÉVALUATION

■ PÉDAGOGIE

- En présentiel
- Méthodes pédagogiques
- Apports théoriques, quiz interactifs, échanges et partages d'expériences
- Études de cas, jeux de rôle en binômes, ateliers participatifs
- Évaluation formative continue
- Moyens
- Salle équipée, vidéoprojection, vidéos de sensibilisation
- Support de formation et livret récapitulatif remis aux participants
- Formateur
- Formateur en prévention des risques psychosociaux.

■ ÉVALUATION

- Évaluation formateur

■ INFORMATIONS PRATIQUES

- Évaluation pratique par le formateur
- Accès : Inter-entreprises : inscription jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la session, sous réserve de places disponibles ; l'inscription est confirmée par la convention ou le devis signé. Intra-entreprise : date fixée avec vous, en général sous 2 à 6 semaines après validation du devis. Personnes en situation de handicap : contactez notre référent handicap pour étudier les adaptations possibles.

■ ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour les adaptations nécessaires.

TARIF

Intra-entreprise : **750,00 € HT / session**