# SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL :
# MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

La santé mentale est un **enjeu central du bien-être et de la performance au travail**. Encore tabou, elle reste souvent mal comprise, ce qui peut freiner la prévention et le soutien aux personnes en difficulté. Cette formation a pour objectif de donner à chacun(e) des **repères clairs pour mieux comprendre la santé mentale, repérer les signaux de mal-être, et adopter une posture aidante dans le cadre professionnel**.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est la santé mentale et déconstruire les idées reçues
- Connaître les principaux troubles psychiques, leurs facteurs de risque, signes et symptômes
- Repérer les signaux de mal-être au travail
- Adopter une posture aidante et adaptée au contexte professionnel
- Connaître les ressources et relais pour orienter une personne en difficulté

Présentiel ou distanciel synchrone

7h (1 journée)

6 à 12 personnes

Tarif sur demande
Finançable par votre OPCO

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter.

**PUBLIC**
Tout professionnel, quel que soit son métier ou son secteur : collaborateurs, encadrants, RH, acteurs QVCT, CSE, référents RPS, etc.

**LIEU**
Sur site en entreprise ou à la Maison de Santé de Biganos

**PROFIL DU FORMATEUR**
Formatrice accréditée premiers secours en santé mentale et intervenante en prévention des risques professionnels (IPRP référencée)

**PRÉREQUIS PEDAGOGIQUES**
Aucun

## CONTENU

### Session 1 (demi-journée)

- Pourquoi parle-t-on de santé mentale au travail ? Quels enjeux ?
- Décrypter la santé mentale : définition, double continuum, statistiques
- Connaître les principaux troubles psychiques et les facteurs de risques
- Déconstruire les stéréotypes et représentations liées à la santé mentale
- Identifier les leviers d'action pour agir aux niveaux individuel et collectif

### Session 2 (demi-journée)

- Repérer les signaux d'alerte
- Développer une posture aidante et adaptée
- Focus sur le risque suicidaire
- Connaître les ressources disponibles et savoir orienter vers les services compétents
- Clôture de la formation (retour sur les attentes, évaluation et formalités administratives)

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés
- Activités ludiques et participatives (photolangage, quiz ...)
- Intelligence collective, travaux de sous-groupes
- Mises en situation et cas pratiques
- Supports téléchargeables et outils concrets pour transposer en situation de travail

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Chaque apprenant signe une **feuille d'émargement** par demi-journée.
**L'évaluation des acquis** s'effectue tout au long de la formation, à partir d'exercices pratiques, de temps d'échange dans le groupe et d'un quiz en fin de formation.
**L'évaluation de la satisfaction générale** des participants s'effectue en fin de formation, via un questionnaire de satisfaction.
Une **attestation de fin de formation individuelle** est établie à l'issue de la formation.

## CONTACT

July ALLARD - 06.18.49.43.62 - contact@mysenscoaching.com