Programme de l'intervention

FORMATION : Cultiver la santé mentale au travail - les ressources du collectif - Niveau 1 "Ensemble, prenons soin de notre santé mentale au travail"

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Démystifier la santé mentale au travail et lever les tabous.
- Donner des clés pour comprendre le rôle des émotions fondamentales et leurs besoins associés dans le contexte professionnel.
- Permettre d'identifier les ressources existantes au sein de l'équipe et de l'organisation pour soutenir la santé mentale.
- Proposer des outils individuelles et collectifs pour favoriser un environnement de travail bienveillant et soutenant.
- Développer l'écoute active et l'empathie envers les collègues.

Description

Comprendre et accueillir nos émotions au travail et activer les ressources collectives

9h00 - 9h45 : Accueil et Brise-Glace

- Accueil et cadre de la formation
- Introduction à l'intelligence émotionnelle et l'importance de reconnaître et nommer ses émotions (références : Haag, Eikman-Pluchnick, Shankland).
- Présentation d'outils opérationnels liés

9h45 - 10h45 : Séquence 1 - La Peur : Besoin d'être rassuré

- Mise en situation : "Coup de froid sur le marché". Analyse des réactions, peurs et besoins non satisfaits.
- Apports théoriques : Définition de la peur, manifestations physiologiques et psychologiques, besoin de sécurité psychologique au travail (références : Amy Edmondson/Maslow).
- Discussion : "Le stress est-il toujours négatif au travail ?" (références : Christophe Dejours, INRS).
- Présentation d'outils opérationnels individuel et collectif liés

Pause 15 minutes

11h - 12h30 : Séquence 2 - La Colère : besoin d'être respecté

- Mise en situation illustrant différentes causes de colère.
- Apports théoriques : Le rôle de la colère dans la résolution de problèmes. La colère comme signal d'un besoin non satisfait (Marshall Rosenberg – CNV), importance de la reconnaissance au travail (Dejours, Yves Clot), enjeux de l'équité et de la justice organisationnelle.
- Présentation d'outils opérationnels individuel et collectif liés

Pause déjeuner 1h

13h30 - 15h : Séquence 3 - La Tristesse : Besoin de Connexion et de Soutien

- Rebrassage collectif des notions du matin
- Mise en situation : selon différentes manifestations de la tristesse, identifier les moyens de demander de l'aide et de soutenir.
- Apports théoriques : l'écoute active et empathique, les signaux d'alerte + focus sur le burn out), le continuum de la santé mental, le rôle du soutien social et de la cohésion.
- Présentation d'outils opérationnels individuel et collectif liés.

Pause 15 minutes

15h00 - 16h45 : Séquence 4 - La Joie

- Mise en situation ludopédagogique : Mini-challenge d'équipe collaboratif pour "débloquer" un objectif commun. Ce qui génère la joie, ingrédients d'une réussite collective, travail source de plaisir et de sens.
- Apports théoriques : les facteurs de motivation intrinsèques au travail ?"La joie comme moteur de l'engagement et de la créativité, l'importance du sens et de la reconnaissance au travail (références : Alain, Deci & Ryan, Csikszentmihalyi, Yves Clot).
- Présentation d'outils opérationnels individuel et collectif liés.
- Activité de clôture : Identification des ressources organisationnelles et pratiques efficaces pour la santé mentale (individuel et collectif).

16h45 - 17h00 : Clôture et Évaluation à Chaud

- Test d'évaluation final

Prérequis

Une sensibilisation au sujet de la santé mentale et/ou formation PSSM (non indispensable)

Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Synchrone

Moyens et supports pédagogiques

- Exposés théoriques
- Analyse de situations en milieu professionnel
- Échanges et débats entre participants
- **Les + MGEN :** une pédagogie qui mobilise les compétences transversales favorables à la santé / compétences psychosociales

Modalités d'évaluation et de suivi

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont
- Évaluation de l'évolution des connaissances au cours et en fin de formation
- Analyse de mises en situation et d'utilisation d'outils
- Évaluation à chaud en ligne de la satisfaction