Programme de l'intervention

FORMATION : Comprendre et renforcer sa 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 :

- Identifier les facteurs clés de la santé mentale et les signes de fragilité psychique chez soi et ses collaborateurs.
- Adopter une posture d'écoute active et de soutien, tout en sachant orienter de manière adaptée une personne en souffrance.
- Analyser les déterminants organisationnels de la santé mentale au travail pour agir sur les causes profondes du stress.
- Proposer et mettre en œuvre des leviers d'action collectifs pour renforcer la résilience de l'équipe et prévenir les RPS.

Description

Cette formation est conçue pour comprendre les déterminants de la santé mentale au travail, repérer les signaux d'alerte du burn-out et acquérir des stratégies individuelles et collectives de régulation grâce à des clés scientifiques, des autodiagnostics et des ateliers pratiques de communication bienveillante et de relaxation pour se préserver et favoriser la résilience.

Journée : Comprendre, réguler et renforcer sa santé mentale au travail

- **Tour de table :** Présentation, recueil des attentes et adaptation du programme selon le questionnaire initial.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des exercices de régulation selon les besoins du groupe.

o Matinée : Enjeux, mécanismes et signaux d'alerte (03h30)

- **Notions et activités :**
  - Définition de la santé mentale et spécificités dans le service public/ESS.
  - Analyse des RPS : stress, charge émotionnelle, autonomie et conflits.
  - Manifestations du stress et concept de charge mentale.
  - Le processus d'épuisement professionnel (burn-out) : étapes et conséquences.
  - **Exercice pratique :** Auto-évaluation des facteurs de stress et analyse de cas sur les signaux d'alerte.

- **Atelier :** Cartographie des ressources internes et externes de soutien.

Pause déjeuner

o Après-midi : Stratégies de régulation et résilience collective (03h30)

- **Retour de pause déjeuner :** Tour de table de consolidation des notions sur le burn-out et les RPS.
- **Notions et activités :**
  - Techniques de régulation : Cohérence cardiaque, respiration diaphragmatique et pleine conscience.
  - Organisation et limites : Priorisation, gestion des interruptions et droit à la déconnexion.
  - Communication bienveillante (CNV) : Exprimer ses besoins et gérer les désaccords.
  - Soutien social : Comment soutenir un collègue (écoute active et orientation).
  - **Exercices pratiques :** Séances de relaxation guidée et jeux de rôle sur la communication assertive.
- **Clôture "Pour aller plus loin" :**
  - **Ce que je retiens :** Partage d'un apprentissage clé.
  - **Ce que j'ai préféré :** Feedback sur les ateliers.
  - **Mes prochains petits pas :** Définition d'actions concrètes immédiates.
  - **Évaluation de la formation & Mot de la fin.**

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage (ex. : questionnaires d'auto-évaluation des facteurs de stress et de la charge mentale, grilles d'analyse des signaux d'alerte du burn-out, exercices de cohérence cardiaque/pleine conscience, fiches synthétiques sur la Communication Non Violente et trames de cartographie des ressources de soutien).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis :** Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.