



## FORMATION SANTÉ MENTAL EN ENTREPRISE

Durée 2 jours en présentiel

La santé mentale est devenue un enjeu crucial pour les entreprises, exacerbé par les crises sanitaires, économiques, géopolitiques et climatiques. Cette formation atelier sensibilise tous les acteurs de l'entreprise à l'importance d'accompagner la santé mentale au sein des organisations. Les collaborateurs bénéficieront d'outils pour mieux comprendre leur état psychologique et faire face aux difficultés, améliorant ainsi leur bien-être et leur engagement. Pour les entreprises, cette formation est un levier efficace pour prévenir l'épuisement professionnel, réduire les arrêts de travail et leur coût associés, tout en renforçant la stabilité et la performance globale.

### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS / COMPÉTENCES VISÉES

L'objectif de la formation vise à permettre aux participants d'acquérir des notions en santé mentale en entreprise et d'apprendre certaines techniques de communication et de respiration afin de faire face aux situations psychologiques difficiles au sein de l'entreprise. De savoir repérer et gérer ses états émotionnels.

- Identification des états psychologique difficiles
- Comprendre ses états émotionnels
- Maîtriser des techniques de relaxation respiratoires de base
- Apprendre à atténuer les tensions personnelles et interpersonnelles, évaluer les états de tensions personnels et environnementaux

### MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active et participative, proposant une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'échanges, d'ateliers et de mises en situations.

- Livret pédagogique avec l'ensemble du contenu théorique et pratique
- Diaporama
- Jeux de rôles
- Des supports écrits permettant un entraînement complémentaire entre les sessions
- Un groupe WhatsApp est créé lors de cette formation pour un suivi pédagogique avec possibilité d'échanges de vidéos, d'expériences ou de questions lors de la mise en pratique des méthodes apprises lors de la formation
- Possibilité de filmer les manœuvres durant la formation
- Des groupes limités à 8 stagiaires maximum par formateur

## LA MÉTHODE D'ÉVALUATION ET SUIVI D'EXÉCUTION

- Questionnaire préalable afin d'évaluer les points et les besoins spécifiques des stagiaire
- Une feuille d'émargement renseignée est à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation
- QCM à la fin de chaque journée
- Questionnaire d'évaluation de la formation

## LA VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs et les compétences visées, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation sera remise au(x) stagiaire(s) à l'issue de la formation.

## LES MODALITÉS

- Durée : 2 journées de 7 heures, soient 14H
- Horaires : 9H30-12H30 et 13H30-17H30
- Lieu : en inter, dans les locaux de Coachlife Formation ou en intra.
- Effectif : 2 à 8 personnes
- Public/Prérequis  
Accessible à tous les collaborateurs en présentiel
- Délai d'accès : Inscription possible jusqu'à 48H avant la formation

## INTERVENANTS

Praticiens professionnels expérimentés, formés et assurés professionnellement spécifiquement pour l'enseignement des techniques éducatives corporels au travail.