FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Comprendre-Repérer-Communiquer-Agir

PRÉSENTIEL DISTANCIEL SURT-27



CONTEXTE

La santé mentale au travail est aujourd'hui un enjeu majeur pour les entreprises et les organisations. Stress, surcharge de travail, tensions, conflits, isolement ou changements professionnels peuvent progressivement fragiliser une personne, sans que cela se voie tout de suite.

Une personne en difficulté ne demande pas toujours de l'aide. Souvent, ce sont de petits changements qui s'installent : un retard inhabituel, un silence, une irritabilité nouvelle, une baisse de qualité du travail. Face à cela, les managers, les équipes RH et les collègues se sentent souvent démunis : peur de mal faire, de se tromper, de s'immiscer dans la vie privée, ou de ne pas savoir quoi dire.

Cette formation développe une vigilance professionnelle : observer sans juger, écouter sans diagnostiquer, communiquer sans aggraver et agir au bon moment, tout en sachant reconnaître les limites de son rôle et quand passer le relais.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre les principaux enjeux de la santé mentale au travail et les facteurs qui peuvent la fragiliser.
- Repérer les changements et les signaux qui doivent attirer l'attention, sans chercher à poser un diagnostic.
- Communiquer de façon adaptée avec une personne en difficulté et favoriser le dialogue.
- Agir au bon niveau : savoir quand accompagner, orienter ou passer le relais.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel confronté à des situations difficiles dans son environnement de travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

ZEN KONCEPT formation

06 82 48 96 18

06 60 52 02 54

contact@zkf.fr

zkf.fr

FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Comprendre-Repérer-Communiquer-Agir

PRÉSENTIEL DISTANCIEL SURT-27

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PROGRAMME

- Introduction
  - Auto-positionnement de départ
- Module 1 comprendre la santé mentale au travail
  - Santé mentale et psychologique
  - Les enjeux pour l'organisation et les personnes
  - Les facteurs de risques liés au travail
  - Ce que le manager peut et ne pas faire
- Module 2 stress, émotion et effet tunnel
  - Du stress à l'épuisement
  - Les émotions et leurs effets sur le comportement
  - Les effets tunnels
  - Exercices
- Module 3 les signaux d'alerte
  - Signaux, faibles, signaux d'alerte
  - Observer le changement par rapport à la personne elle-même
  - Les quatre questions pour situer un signe
  - Exercices
- Module 4 la méthode R.E.P.E.R.E.R
  - Les 7 étapes de la méthode
  - Comprendre sans diagnostiquer
  - Exercices
- Module 5 communiquer avec une personne en difficulté
  - Préparer l'échange
  - Écoute active, questions ouvertes, reformulation…
  - Les modes de perception (PCM)
  - Ce qui aide, ce qui aggrave
  - Réparer après un dérapage
  - Exercices

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel confronté à des situations difficiles dans son environnement de travail

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

ZEN KONCEPT formation

✆ 06 82 48 96 18
✆ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr

zkf.fr

- Module 6 accompagner sans diagnostiquer
    - Le rôle et les limites de chacun
    - Les trois niveaux de réponse
    - Les relais internes et externes
    - Confidentialité et secret
    - Exercices
- Module 7 situation, sensible ou de crise
    - Reconnaître une situation de crise
    - Les bons réflexes, face à un danger immédiat
    - Les numéros utiles
    - Exercices
- Module 8 le manager, acteur de prévention
    - Le rôle du manager au quotidien
    - Prévenir l'isolement, favoriser le dialogue, reconnaître le travail
    - Construire son plan d'action personnel
    - Auto-positionnement de fin de formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
    - Exposé
    - Débat
    - Démonstration
    - Support de formation
- Méthode active
    - Travail en sous-groupe
- Méthode expérientielle
    - Exercices et travaux de groupe
    - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

PUBLIC CONCERNÉ
Tout professionnel confronté à des situations difficiles dans son environnement de travail.

PRÉ-REQUIS
Aucun

DURÉE
2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES
10 apprenants maximum

PRIX INDIVIDUEL
1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA
À partir de 2 600 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

ZEN KONCEPT formation
✆ 06 82 48 96 18
✆ 06 60 52 02 54

✉ contact@zkf.fr
zkf.fr

FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Comprendre-Repérer-Communiquer-Agir

PRÉSENTIEL DISTANCIEL SURT-27

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Cette formation vise à développer les compétences de repérage, de communication et d'orientation face aux situations de fragilité psychologique au travail.
Elle ne permet pas de poser un diagnostic médical ou psychologique et ne se substitue pas à une formation officielle aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM).
.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout professionnel confronté à des situations difficiles dans son environnement de travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

PRIX INDIVIDUEL

1 350 € TTC/personne

FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe

Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.

ZEN KONCEPT formation

06 82 48 96 18
06 60 52 02 54

contact@zkf.fr
zkf.fr