

SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE



Objectif principal

Sensibiliser les professionnels RH, managers et équipes encadrantes aux **enjeux de santé mentale au travail**, pour qu'ils puissent repérer les **signaux d'alerte**, adopter une **posture adaptée**, et contribuer à créer un **environnement de travail sain, bienveillant et protecteur**.

Durée et format

- 7 heures (1 journée)
- En présentiel ou en distanciel
- Formation interactive : apports, quiz, mises en situation, partages d'expériences

Pré-requis

Aucun prérequis. Formation ouverte à toute personne ayant un rôle de soutien, d'encadrement ou de vigilance dans l'organisation.

Plan de Formation



Contenu de formation Santé mentale en entreprise

01.

Définir la santé mentale au travail (1h30)

- Santé mentale, bien-être, souffrance psychique : de quoi parle-t-on ?
- État des lieux en France : chiffres clés et évolution post-crise sanitaire
- Équilibre entre charge mentale, stress, et engagement professionnel

🎯 Quiz participatif : déconstruire les idées reçues sur la santé mentale

02.

Identifier les signes de fragilité psychique (1h30)

- Signaux faibles individuels et collectifs : émotionnels, comportementaux, relationnels
- Facteurs de vulnérabilité dans l'environnement de travail
- Différence entre mal-être passager, trouble et crise


🎯 Atelier : repérer et analyser des situations à risque

Plan de Formation

03.

Adopter une posture adaptée face à un collaborateur en difficulté (2h)


- Les bons réflexes en cas d'alerte : écouter, soutenir, orienter
- Posture bienveillante et limite du rôle managérial / RH
- Préparer et mener un entretien de soutien psychologique de 1er niveau

 Mise en situation : simulation d'un échange avec un salarié en détresse

04.

Contribuer à une culture de la santé mentale positive (2h)

- Agir sur les facteurs de protection : reconnaissance, dialogue, équilibre vie pro/perso
- Promouvoir une culture de l'écoute et de la prévention
- Créer un environnement favorable à la parole, sans stigmatisation

 Atelier : imaginer une action simple et réaliste à mettre en œuvre dans sa structure

Plan de Formation

Supports inclus

- Diaporama de formation avec ressources et repères clés
- Fiches outils : signaux d'alerte, conduite d'entretien, ressources d'orientation
- Modèle de plan de sensibilisation en entreprise
- Liste des ressources internes et externes (SST, services sociaux, associations...)

Tarifs

- Présentiel (intra) : 1 800 € pour un groupe (jusqu'à 10 personnes)
- Distanciel (inter) : 180 € / personne

Pour toute information ou demande de devis, n'hésitez pas à nous écrire ou à nous joindre :



mnaffouti@ikigaistrategie.com



06 88 49 87 51