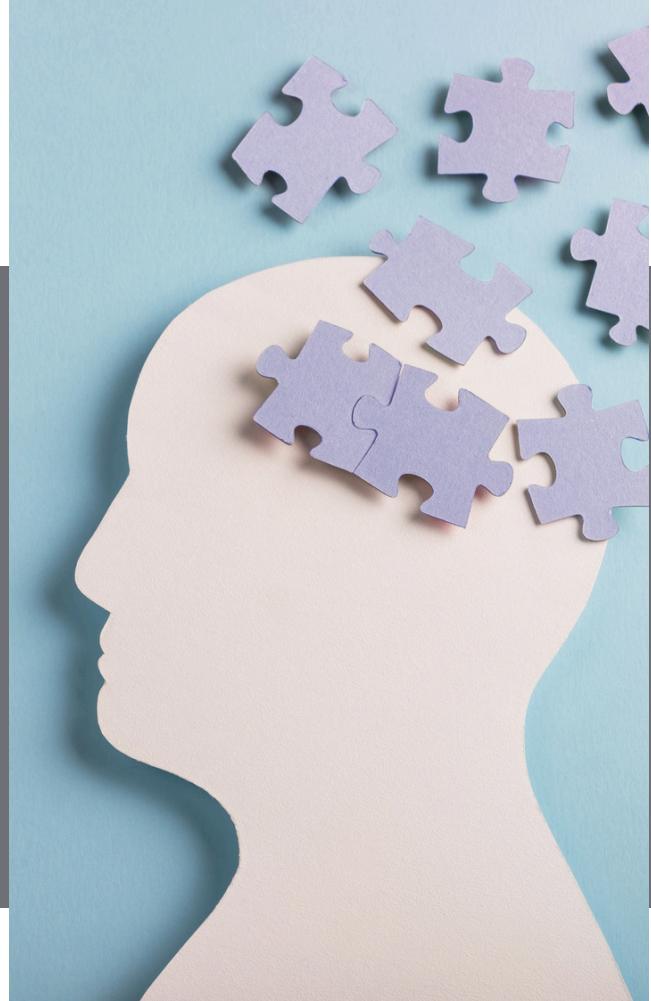


# SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE



## 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@ikigai-strategie.com**



**06 88 49 87 51**

Rendez-vous sur notre site internet et retrouvez toutes nos informations  
[www.ikigai-strategie.fr](http://www.ikigai-strategie.fr)