

Fiche pédagogique (7 h – 1 journée - Présentiel)

Pourquoi cette formation ? Un environnement de travail sain et bienveillant est un levier clé de performance et d'engagement. Cette formation vous donne les clés pour agir concrètement.

Objectifs clés

✓ **Comprendre** la santé mentale et ses déterminants au travail. ✓ **Identifier** les facteurs de risque (stress, RPS) et signaux d'alerte (burn-out, conflits). ✓ **Maîtriser** le cadre légal (DUERP, obligations employeur/salarié). ✓ **Agir** avec empathie : écoute active, orientation, prévention des RPS. ✓ **Créer** un environnement bienveillant et une culture de prévention.

Programme (4 modules)

Module	Durée	Contenu clé
1. Comprendre la santé mentale	1h30	Définitions, facteurs de vulnérabilité/protection, impacts sur la QVCT.
2. Risques psychosociaux (RPS)	1h30	Stress chronique, burn-out, signaux d'alerte, études de cas.
3. Cadre légal & responsabilités	1h30	Obligations employeur/salarié, rôle du CSE, procédures internes.
4. Prévenir et agir	2h30	Ateliers pratiques : écoute active, jeux de rôle, ressources d'aide.

Méthodes & Évaluation

Pédagogie : Apports théoriques, **études de cas**, **jeux de rôle**, quiz interactifs.

Évaluation : Quiz diagnostique/final, évaluation à chaud (+ option à froid).

Infos pratiques

Durée : 7h (1 journée) **Format** : Présentiel **Groupe** : 4 à 12 participants

Supports :

- Diaporama complet
- Fiches mémo (signaux d'alerte, écoute active, ressources)
- Grille d'analyse des situations
- Outils de prévention (checklists, plans d'action)

Formateur : Expert en santé mentale au travail et RPS, formé aux postures d'écoute et d'accompagnement.

 **Inscription** : atoutsprev@gmail.com

Renseignements : BARBIER Philippe : 07.77.72.56.39