





Formation – Sensibilisation à la santé mentale au travail

Fiche pédagogique (3h30- Présentiel)





Public visé

 Salariés, managers, encadrants  Référents HSAS/QVCT, membres du CSE/CSSCT  Toute personne souhaitant comprendre les enjeux de santé mentale





Objectifs clés

 Comprendre la santé mentale au travail, ses **facteurs de risque et de protection**. 
Repérer les **signaux d’alerte individuels et collectifs** (comportement, tensions, absentéisme).  Connaître les **obligations légales** (DUERP, prévention primaire). 
Agir avec **empathie** : écoute active, orientation vers les ressources.  Favoriser un **climat de travail bienveillant et sécurisant**.




Programme détaillé


Module	Durée	Contenu
 1 Comprendre la santé mentale	45 min	Définitions (bien-être, détresse), idées reçues, impacts sur la QVCT.
 2 Repérer les signaux d’alerte	1h	Signaux individuels/collectifs, études de cas réels .
 3 Cadre réglementaire	30 min	Obligations employeur (DUERP), rôle de la médecine du travail.
 4 Agir et orienter	1h15	Posture d’écoute, mini-jeux de rôle , ressources (médecine du travail).

Méthodes & Évaluation

Pédagogie :  Quiz interactifs |  Études de cas |  Ateliers courts | 
Échanges d’expériences **Évaluation** : Quiz diagnostique, quiz final, évaluation de satisfaction.

Infos pratiques

 **Durée** : 3h30 | **Format** : Présentiel/Distanciel | **Groupe** : 4-15 participants 
Supports : Diaporama + **fiche mémo « Signaux d’alerte & conduite à tenir »** + ressources d’aide.  **Formateur** : Expert en santé mentale au travail et RPS, formé aux postures d’écoute.

 **Inscription et renseignements**: atoutsprev@gmail.com
BARBIER Philippe : 07.77.72.56.39