



Programme 2 : Santé Mentale et Bien-être au Travail

Objectifs :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale en entreprise.
- Apprendre à identifier et prévenir les risques psychosociaux.
- Mettre en place des pratiques favorisant le bien-être au travail.

Jour 1 - Comprendre et prévenir les risques psychosociaux

Matin :

1. Introduction à la santé mentale au travail

- Définition et importance de la santé mentale en entreprise.
- Identification des facteurs de stress professionnels.
- Présentation des risques psychosociaux (burn-out, bore-out, brown-out).

2. Détection des signaux d'alerte et gestion du stress

- Reconnaître les premiers signes de détresse psychologique.
- Techniques pour réduire le stress quotidien (respiration, méditation, gestion du temps).
- Etudes de cas et témoignages.

Après-midi :

3. Améliorer la qualité de vie au travail

- Les bonnes pratiques pour un environnement de travail sain.
- Le rôle du manager dans la prévention du mal-être au travail.
- Stratégies de prévention : flexibilité, équilibre vie pro/perso.

4. Atelier : Autodiagnostic et plan d'action

- Evaluation individuelle des niveaux de stress et de bien-être.
- Elaboration d'un plan personnalisé d'amélioration de la QVT.



Jour 2 - Favoriser un climat positif et un engagement durable

Matin :

5. Construire une culture du bien-être

- Comment instaurer des habitudes favorisant un climat de bienveillance.
- Pratiques de reconnaissance et de gratitude en entreprise.
- Favoriser la cohésion d'équipe par des activités adaptées.

6. Gestion des émotions et résilience au travail

- Techniques pour développer la résilience personnelle et collective.
- Exercices pratiques sur la gestion des émotions en situation de crise.
- Etude de cas d'entreprises ayant mis en place des politiques de bien-être.

Après-midi :

7. Mise en place d'une stratégie bien-être durable

- Comment intégrer la QVT dans les politiques RH.
- Présentation des outils et ressources pour un suivi efficace.
- Engagement des participants dans des actions concrètes.

8. Evaluation et clôture de la formation

- Partage d'expérience et retours des participants.
- Elaboration d'un engagement personnel pour l'après-formation.
- Conclusion et remise des supports de formation.

Modalités pédagogiques :

- Méthodes actives : mises en situation, jeux de rôles, études de cas.
- Apports théoriques : supports de cours, fiches pratiques, vidéos.
- Echanges et retours d'expériences : favorisant la collaboration et l'apprentissage collectif.