# Programme de Formation

## Sensibiliser à la santé mentale au travail

## Organisation

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

Tout collaborateur d'une même organisation

### *Objectifs pédagogiques*

Pour améliorer nos relations et faciliter la collaboration, il est essentiel de **connaître nos besoins fondamentaux, notamment psychologiques**. Souvent, nous sommes piégés par des jugements et des croyances qui nous empêchent de nous **connecter émotionnellement**. En écoutant et en se reliant aux autres, nous pouvons établir des **relations plus profondes et significatives**.

**La communication humaine est souvent superficielle et déconnectée de nos émotions. Cela entraîne des jugements biaisés et des conflits inutiles, limitant nos échanges authentiques.**

Les attentes et les jugements créent une dynamique de pouvoir où chacun se juge l'un l'autre. Cette dynamique peut engendrer des frustrations et des conflits permanents.

**Peu importe notre statut social, notre âge, notre culture ou notre cursus scolaire, nos besoins fondamentaux demeurent les mêmes**, reliant l'humanité dans sa diversité : **appartenance et reconnaissance** sont cruciaux. **Comprendre et être compris** sont fondamentaux pour notre bien-être et notre survie émotionnelle.

Ce module a pour objectifs de :

1. Dé-stigmatiser et rompre l'isolement autour de la santé mentale
2. Donner des clés de compréhension concrète de ce qu'est la santé mentale
3. Proposer aux participants une approche empirique et ludique de la santé mentale au travail
4. Faire s'approprier des outils de régulation émotionnelle pour soi et pour les autres

### *Description*

▶️ **Lancer le sujet de manière vivante :** Découvrir et jouer les stéréotypes de santé mentale au travail *(ex : machine à café)* • Débriefer la situation initiale et apports / définitions des termes principaux / chiffres • Reprendre de la scène avec participation des personnes présentes

▶️ **Savoir "Ce qu'est la santé mentale" :** un état changeant avec des hauts et des bas, versus la polarisation - parallèle avec la santé en général / ou océan en mouvement • Les incontournables *(explications du système nerveux et quelques clés pour le réguler)* / Hypo et hyper activation, fenêtre de tolérance et déclencheurs • Les émotions : ce qu'elles sont, à quoi elle servent / Nécessité de percevoir leurs messages / Mises en situation ? jeux autour des émotions ? • Le stress, son fonctionnement et son utilité *(problème du stress continu, burn out, bore out, l'isolement, les signaux à repérer)* • L'écoute active et ses principes efficaces • Le travail au service de la santé mentale *(reconnaissance, stimulation, accomplissement, socialisation)*

▶️ **Expérimenter les comportements adaptés :** Mises en situation "façon forum" sur des situations

identifiées : les comédiens jouent une situation imparfaite et les participants viennent proposer des comportements adaptés *(Manque d'écoute, …)*

▶️ **Cartographie des situations** “santé mentale” au travail (ce qui est +/-)

## *Prérequis*

Aucun

## *Modalités pédagogiques*

### 1.Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre **"trépied du progrès"**, elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

### 2. Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

### 3.Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse *(en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie).*

## *Moyens et supports pédagogiques*

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.

## *Modalités d’évaluation et de suivi*

### Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne

## *Informations sur l'accessibilité*

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.