



SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Durée	1 journée – 7 heures de formation (hors pauses)
Public	Tous salariés, agents de la fonction publique
Prérequis	Avoir suivi la formation sur les bases d'une communication efficiente
Tarif	250 € par personne – supports pédagogiques inclus
Effectif recommandé	6 à 12 participants
Formatrice	Christelle BERLENDIS-GUIRA – formatrice, consultante et coach

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de mieux comprendre les enjeux de la santé mentale au travail, de repérer les signes de fragilité, d'adopter une posture d'écoute bienveillante et sans jugement, puis de mobiliser les relais adaptés dans leur environnement professionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Poser un cadre relationnel clair en précisant les rôles, les attentes et les règles de fonctionnement.
 - ◆ Repérer et nommer ce qu'est la santé mentale.
 - ◆ Comprendre et identifier ce qui l'influence en santé mentale.
 - ◆ Oser dire, savoir écouter et entrer en relation.
- Adopter les réflexes pour agir et orienter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Pédagogie active, Ludo pédagogique et participative
- ◆ Apports théoriques courts, autodiagnostic, exercices de réflexion et activités collaboratives.
- ◆ Entraînements à la délégation, au cadrage, au feedback et à l'accompagnement du droit à l'erreur.
- ◆ Échanges de pratiques, feedbacks entre pairs.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- ◆ Support visuel et livret participant.
- ◆ Trame d'entretien de performance, grille d'observation et fiche de préparation.
- ◆ Outils opérationnels : Cosmos mental, la posture AT, la CNV



MODALITÉS D'ÉVALUATION

En début de formation

- ◆ Auto-positionnement individuel et recueil des attentes et des situations rencontrées.
- ◆ Questionnement oral permettant d'identifier les pratiques et les repères initiaux.

Pendant la formation

- ◆ Quiz intermédiaires, études de cas, exercices d'application et observation des entraînements.
- ◆ Feedbacks à partir de critères explicites : cadrage, écoute, questionnement, adaptation et responsabilisation.

En fin de formation

- ◆ Mise en situation de synthèse permettant de vérifier l'atteinte des objectifs pédagogiques.
- ◆ Quiz final, auto-évaluation des acquis, plan d'action individuel et questionnaire de satisfaction.
- ◆ Remise d'une attestation de fin de formation.

Évaluation à froid – J+30

- ◆ Questionnaire de suivi portant sur l'utilisation des outils, l'évolution de l'autonomie des collaborateurs et les besoins complémentaires.

ACCESSIBILITÉ

Les besoins particuliers d'aménagement sont recueillis en amont afin d'étudier les adaptations pédagogiques, matérielles ou organisationnelles possibles.

REFERENCES

- ◆ PSYCOM : *Cosmos mental*
- ◆ Carl Rogers : *écoute active et relation d'accompagnement*
- ◆ Marshall Rosenberg : *CNV et expression des besoins*
- ◆ Éric Berne : *Analyse transactionnelle, états du moi et transactions professionnelles*



PROGRAMME DÉTAILLÉ

La durée totale des séquences pédagogiques est de 7 heures. Les pauses ne sont pas comprises dans ce temps de formation.

Séquence	Contenus et activités	Durée
Accueil et positionnement	• Présentation des objectifs, du cadre et du déroulement. • Auto-positionnement et recueil des attentes. • Identification des situations managériales prioritaires.	30 min
Module 1 – Poser le cadre relationnel	• Rôle, responsabilités et limites du superviseur. • Cadre relationnel : attentes, règles, objectifs et marges de décision. • Posture assertive : écoute, feedback, reconnaissance et recadrage. • Mise en pratique : formuler un cadre clair et sécurisant.	1 h 15
Module 2 –	•	1 h 30
Module 3 –		1 h 30
Module 4 –		1 h 30
Consolidation et plan d'action	• Étude de cas intégrative et partage des pratiques. • Quiz final et auto-évaluation des acquis. • Construction d'un plan d'action individuel et engagement de mise en œuvre.	45 min