

Programme de formation à distance

“ La santé mentale en contexte de travail “

v3.2024.06.18

Durée 9 heures

Dates A déterminer

Horaires A déterminer

Public visé Cadres et dirigeants

Pré-requis Maîtrise de la langue française et des outils de visioconférence

Délais d'accès Dès établissement des dates de formation et signature du devis.

Modalités Synchrones (classes virtuelles) et asynchrone (tutorat et plateforme de ressources)

Objectifs de formation

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de décrire le rôle du dirigeant et du manager en identifiant les éléments définissant la santé mentale en contexte de travail et les signaux faibles d'une santé mentale fragilisée, par l'application du code du travail et la mise en place d'un plan d'action interne.

Objectifs pédagogiques

1. Définir la santé mentale et évaluer son rôle par l'application du code du travail
2. Identifier les différents types de souffrance au travail et mettre en place un plan d'action en respectant son périmètre d'intervention
3. Repérer les facteurs de risques et les différentes phases du burn-out
4. Détecter les signaux faibles du burn-out et estimer les différentes interventions possibles au travail par la mise en place d'un plan d'action favorisant son évitement

Programme détaillé

Classe virtuelle n°1 (3h) :

- Définir la santé mentale et évaluer son rôle par l'application du code du travail
- Exercices pratiques, études de cas et/ou échanges autour de situations vécues

Classe virtuelle n°2 (2h) :

- Identifier les différents types de souffrance au travail et mettre en place un plan d'action en respectant son périmètre d'intervention
- Exercices pratiques, études de cas et/ou échanges autour de situations vécues
- Travail sur la mise en place d'un plan d'action interne (1/2)

Classe virtuelle n°3 (2h) :

- Repérer les facteurs de risques et les différentes phases du burn-out
- Exercices pratiques, études de cas et/ou échanges autour de situations vécues

Classe virtuelle n°4 (2h) :

- Détecter les signaux faibles du burn-out et estimer les différentes interventions possibles au travail par la mise en place d'un plan d'action favorisant son évitement
- Travail sur la mise en place d'un plan d'action interne (2/2)
- Remédiations, évaluation et clôture de la formation
- Retour sur les attentes

Moyens pédagogiques et techniques

Les méthodes pédagogiques de CONTINUUM Accompagnements sont basées sur les dernières avancées en matière d'andragogie (formation pour adultes).

Lors des classes virtuelles, un logiciel de visioconférence sera mis à la disposition des apprenants. Entre les séances de formation, les supports de formation ainsi que d'autres ressources complémentaires seront mis à disposition des apprenants. Il est également proposé aux apprenants qui en formuleraient le besoin, un temps de tutorat asynchrone par mail ou la messagerie privée Whatsapp afin de répondre aux questions éventuelles.

Modalités d'évaluation et d'obtention

Un processus d'évaluation continu est mise en place tout au long de la formation de façon à permettre au stagiaire de prendre conscience de ses apprentissages et d'actualiser ses objectifs. Il permet également au formateur d'adapter si besoin les contenus, modalités pédagogiques et rythme de la formation. Des synthèses partielles et des évaluations formatives sont proposées. En fin de formation, un temps d'auto-positionnement individuel sur les principales compétences visées permet d'identifier les axes de progrès et de permettre l'élaboration d'un plan d'actions personnel à mettre en oeuvre après la formation. A la fin de la formation, une certificat de réalisation sera délivrée à l'apprenant.

Accessibilité

CONTINUUM Accompagnements est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à l'intégration des personnes en situation de handicap. Pour toute situation particulière et besoin en aménagement d'un apprenant, un échange préalable confidentiel et individuel est proposé avec le formateur en amont de la formation.

A propos

CONTINUUM Accompagnements accompagne les personnes et les organisations à retrouver du plaisir à travailler en équipe sans s'épuiser. Grâce à une expérience de plus de sept années en communication, partenariats et direction d'organisations privées et para-publiques, Claudia RINZIVILLO, fondatrice de CONTINUUM Accompagnements s'attache à redonner à chacun le pouvoir d'agir sur son travail en développant les compétences relationnelles et en apprenant à parler ouvertement de santé mentale. Pas de tabou, que des solutions ! [Pour en savoir plus.](#)

Tarifs Sur devis