

Comprendre et repérer la santé mentale au travail

Sensibilisation · 1 jour (7 h) · inter & intra entreprise

Se former avec exigence. Avancer avec confiance.

1 jour — 7 h

Présentiel à Poitiers

Inter & intra

Attestation

1 · Contexte et enjeux

La santé mentale est la Grande Cause Nationale 2025, reconduite en 2026. Au travail, les troubles psychiques sont devenus la première cause d'absentéisme, et leur prévention relève de l'obligation de sécurité de l'employeur. Pourtant, la plupart des collaborateurs ne savent pas comment réagir face à un collègue en souffrance. Cette journée donne à chacun les repères pour comprendre, repérer et orienter — sans stigmatiser, et sans se substituer aux professionnels de santé.

LE CONTEXTE EN BREF

Grande Cause Nationale 2025-2026 · 1re cause d'absentéisme en entreprise · 88 % des salariés attendent un engagement de leur employeur · moins d'un salarié sur quatre a accès à un plan de prévention. Sources : baromètres RH et Santé publique France, 2024-2025.

2 · Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Définir la santé mentale et déconstruire les principales idées reçues
- Identifier les grands troubles psychiques et les signaux de mal-être au travail
- Adopter une posture d'écoute bienveillante et sans jugement
- Aborder une personne en difficulté avec les bons mots
- Orienter vers les ressources internes et externes adaptées
- Situer le cadre et les limites de son rôle : repérer et orienter, sans diagnostiquer ni soigner

3 · Public visé et prérequis

PUBLIC

Tous collaborateurs, managers de proximité, fonctions support, et toute personne en contact avec des équipes ou du public.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir contact en fin de programme).

4 · Programme détaillé

Matin La santé mentale : de quoi parle-t-on ?

- Définitions, continuum santé mentale et déstigmatisation
- Les chiffres et enjeux au travail : RPS, absentéisme, cadre légal
- Idées reçues et représentations à dépasser

Matin Repérer les signaux de mal-être

- Stress, épuisement, anxiété, repli : reconnaître les signaux faibles
- Changements de comportement et facteurs d'alerte au travail
- Différencier difficulté passagère et situation préoccupante

Après-midi La posture d'écoute et d'orientation

- Écoute active, empathie et communication non culpabilisante
- Aborder une personne en difficulté : ce que l'on dit, ce que l'on évite
- Réagir face à une situation sensible et passer le relais

Après-midi Orienter vers les bonnes ressources

- Ressources internes : manager, RH, référent, médecine du travail
- Ressources externes : professionnels de santé et dispositifs d'aide
- Mises en situation et plan d'action personnel

5 • Méthodes, moyens et intervenante

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'échanges
- Études de cas concrètes issues du terrain
- Jeux de rôle et mises en situation
- Plan d'action individuel transférable au poste

MOYENS

- Présentiel · salle équipée (paperboard, vidéoprojecteur)
- Supports de cours numériques remis à chaque participant
- Manuel de repères et fiches outils

Intervenante — Formation animée par une intervenante spécialisée en prévention des risques psychosociaux et santé mentale au travail.

6 • Évaluation et suivi

- Auto-positionnement en début et en fin de formation
- Quiz et mises en situation tout au long de la journée
- Tour de table et bilan oral en fin de session
- Attestation de fin de formation (assiduité + acquis)
- Questionnaire de satisfaction à chaud + questionnaire à froid à 3 mois

7 • Modalités pratiques

DURÉE

1 jour — 7 heures (9h–12h30 / 13h30–17h)

EFFECTIF

4 à 12 participants

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

FORMAT

Présentiel — à Poitiers (inter) ou dans vos locaux (intra)

DÉLAIS D'ACCÈS

2 à 6 semaines selon le financement · intra selon votre calendrier

SANCTION

Attestation de fin de formation

TARIFS ET FINANCEMENT

Inter-entreprise : 350 € net / participant. Intra : 1 450 € net / groupe (jusqu'à 12 participants). Tarifs nets, non assujettis à la TVA. Financements : OPCO, plan de développement des compétences de l'entreprise, financement individuel. Devis personnalisé sous 48 h.

8 • Accessibilité et contact

Accueil des personnes en situation de handicap. Référente handicap : Cécile FAURE — Chargée de formation. Structure adaptée : place de parking dédiée, salle de cours et commodités au rez-de-chaussée. Contactez-nous avant le début de votre formation pour un accueil et un poste de travail aménagés selon vos besoins.

Votre prochaine étape commence ici

Un conseiller vous aide à choisir la bonne formation et le bon financement.

05 79 96 01 87 · poitiers@ifpa86.fr · www.ifpa86.fr/contact