

Proactif pour votre Santé Mentale

Durée
1 journée de 7h Option : 2 h en individuel supplémentaire
Public
Tout public
Prérequis
Cette formation ne nécessite pas de prérequis
Format
Présentiel et distanciel
Dates et lieu
En ARA, dates à définir avec formatrice
Prix
En intra : tarif sur demande En inter : 350 €/personne Option 2h de suivi individuel : 150 €/personne (Net de taxes)
Nombre de participants
Entre 6-14 personnes
Adaptation/Accessibilité
À étudier en amont de la formation avec la formatrice

Contexte :

Tandis que les chiffres de salariés en détresse psychique, en stress, en épuisement voir en burn-out augmentent il devient évident de cultiver des bonnes habitudes et comportements afin de maintenir sa santé mentale tout au long du parcours professionnel. Agir quand vous avez encore l'énergie et les ressources et cultiver ainsi une dynamique de prévention devient donc primordial.

Objectifs de la formation :

- Illustrer et interpréter le concept de la santé mentale.
- Décrire et préciser les signaux d'alerte ainsi que les ressources collectives et individuelles.
- Identifier et expliquer les Risques Psycho Sociaux (RPS).
- Estimer ses propres ressources ainsi que ses fragilités et identifier des leviers pour maintenir sa santé mentale au quotidien.

Méthodes pédagogiques et suivi :

- Apports théoriques/ exercices pratiques individuels et en groupe / mises en situation/ études de cas concrets/questionnaires/ feedback personnalisé.
- Accompagnement personnalisé à la mise en œuvre des acquis.
- Remise d'un support de formation.
- Remise d'une bibliographie et des liens vers des ressources.

Modalités d'évaluation :

- Évaluation des acquis par un Quizz et évaluation de la satisfaction des participants à chaud et à froid.

Attestation / Certification :

- Certificat de réalisation et attestation d'évaluation des acquis.

Intervenante

Christina DECOME

Tél : 06 46 65 42 54

Mail : contact@proactive.fr

Programme de la formation :

En collective (1 journée de formation) :

- Définir la santé mentale, identifier les facteurs qui impactent la santé mentale, comprendre la dynamique et complexité du concept.
- Identifier les signaux d'alerte sur le plan physique/ psychique voire émotionnel/ comportementale / social voire relationnel.
- Aborder les RPS (Risques Psycho Sociaux) et les ressources voire aides à notre disposition.

En individuel :

- Prise de conscience de ses propres ressources et ses fragilités.
- Identifier ses leviers pour maintenir sa santé mentale au quotidien.
- Cultiver des comportements et conditions favorables afin de prévenir sa santé mentale (voire plan d'action).

Dates :

Créé le 08/02/2021

MAJ le 08/02/2021