Présentation Formation Santé mentale au travail :
prévenir, accompagner, agir
by RenÊtre

SANTÉ MENTALE +

RenÊtre
COACHING

Soutenir le bien-être au travail pour atteindre la performance et la réussite !

Prix SANTÉ Entrepreneurs
Harmonie mutuelle

LAUREATS PRIX REGIONAL & NATIONAL 2023

La santé mentale,
un atout pour votre entreprise

La santé mentale est un enjeu majeur pour les entreprises. Les salariés qui souffrent de problèmes de santé mentale sont moins productifs, plus absents et plus susceptibles de quitter l'entreprise.
Une étude de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a montré que le coût annuel du stress et des troubles mentaux pour les entreprises dans le monde est de 1 000 milliards de dollars. En France, on estime qu'environ 2 millions de personnes sont victimes de burnout.

Votre entreprise est-elle prête à payer ce prix et à perdre ses meilleurs talents ?
Notre formation en santé mentale et prévention du burnout en entreprise est la solution pour améliorer la santé mentale de vos salariés et, par conséquent, la performance de votre entreprise.

Pour les salariés, une formation en santé mentale et prévention du burnout permet :

- D'améliorer leur connaissance de la santé mentale et des risques de burnout
- D'identifier les signes avant-coureurs du burnout
- De développer des stratégies de gestion du stress et du burnout
- De renforcer leur résilience
- De savoir comment agir auprès d'un collaborateur concerné ou susceptible de l'être
- De renforcer les comportements bénéfiques à la sécurité et au bien-être au travail
- Développer et ancrer dans la durée de nouveaux comportements vertueux pour l'efficacité au travail et le bien-être

Pour l'entreprise, une formation en santé mentale et prévention du burnout permet :

- De réduire l'absentéisme et le turnover. Les salariés qui suivent une formation en santé mentale et prévention du burnout sont moins susceptibles d'être absents du travail ou de quitter l'entreprise. Ils sont plus engagés dans leur travail et plus satisfaits de leur emploi
- D'améliorer la concentration, la productivité et la performance des salariés
- De créer un environnement de travail plus sain et plus positif à travers la valorisation, le soutien, la cohésion
- De renforcer la culture d'entreprise, de préserver ses talents et d'attirer de nouveaux ambassadeurs

Prévenir, Accompagner, Agir
avec Léticia GRANGER, votre expert secouriste en santé mentale

"Apprendre des techniques c'est bien,
savoir les utiliser à chaud, c'est mieux".

JOURNÉE 1

- Introduction à la santé mentale
- Définition et concepts de la santé mentale
- Facteurs influençant la santé mentale
- Troubles de santé mentale les plus courants
- Identifier les signes de détresse
- Les signes physiques
- Les signes comportementaux
- Les signes émotionnels
- Intervenir face à la détresse
- Les bonnes pratiques
- Les limites de l'intervention
- Premiers secours en santé mentale
- Urgences médicales

JOURNÉE 2

- La gestion du stress : définition, facteurs de stress, techniques de gestion du stress
- La gestion du temps et des priorités: techniques et outils
- L'affirmation de soi : définition, importance, techniques d'affirmation de soi
- L'écoute active : définition, importance, techniques d'écoute active
- Les bases d'une communication non violente et assertive
- Les bases de l'analyse transactionnelle
- Les positions de vie

JOURNÉE 3

- Introduction au burnout
- Définition du burnout
- Causes du burnout
- Symptômes du burnout
- Identifier les signes du burnout
- Accompagner le salarié en souffrance au travail
- Définir les PLANS de PREVENTION et d'ACTION
- Les bonnes pratiques et les limites de l'intervention
- Réintégration du collaborateur après un burnout
- Sensibilisation des managers face à leur rôle

En détail...

Approche pédagogique

Tout au long de notre formation qui se veut absolument INTERACTIVE et ludique, les cas spécifiques rencontrés par les participants seront pris en compte. Les participants sont invités à :

- réagir à des supports médias
- investir des ateliers de mises en situation
- réfléchir et construire seuls et en groupe à la manière
- tester des techniques de gestion du stress, écoute active...
- prendre de la hauteur par rapport à leurs propres comportements, attitudes, habitudes, états émotionnels
- mettre en oeuvre un plan d'action préventif
- partager en toute confidentialité, neutralité et bienveillance, leurs expériences de souffrance, stress au travail, dans une intention constructive et responsabilisante

Conditions d'accès à la formation

- PUBLIC

Tous les acteurs de l'entreprise : Dirigeants, managers, collaborateurs, CODIR, COMEX
Équipes RH, Élus du personnel, Service de santé au travail

- PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

- PROFIL FORMATEUR

Formateur coach expert, certifié secouriste en santé mentale

- DURÉE 14 heures à 21 heures

(2 à 3 jours)

Le programme peut être adapté en fonction des besoins spécifiques de l'entreprise, en terme de thématique, durée, adaptation logistique.
Ce programme peut se combiner avec nos offres : AUDIT QVCT, Formation Communication, Accompagnement des managers et TeamBuilding.

Formation Santé mentale au travail
DÉROULÉ

Rencontre préalable

Nous rencontrons le décideur pour un état des lieux, une pré-analyse. Après signature du devis, nous remettons le **questionnaire Entreprise**.

ÉTAPE 01

Intervention auprès des équipes

Les journées de formation avec vos collaborateurs : sur le terrain ou dans nos locaux, remise des outils, , déroulé d'ateliers adaptés à l'équipe...

ÉTAPE 02

Evaluation de l'action

A l'issue de ces journées d'intervention, nous analysons les retours équipe et ceux du décideur pour préparer nos éventuelles préconisations.

ÉTAPE 03

Les ateliers de renforcement

Pour renforcer les acquis de la formation, faire le point sur les avancées/difficultés rencontrées depuis la formation, nous proposons un atelier de renforcement dans les 6-12 mois suivant la dernière intervention. .

ÉTAPE 04

Les + RenÊtre

96% DE TAUX DE SATISFACTION
sur l'ensemble de nos prestations

MISE EN PARRALÈLE BESOINS SALARIÉS / ENTREPRISE

UNE POSTURE DE FACILITATEUR

EXPERTISE DE NOTRE SECOURISTE EN SANTE MENTALE

RenÊtre COACHING

INDICATEURS QVCT INDIVIDUELS & COLLECTIFS

APPROCHE ORIGINALE, LUDIQUE ET PLEBISCITÉE

SANS TABOUS, 100% ACTION

Profil du formateur

Léticia Granger, coach professionnelle certifiée depuis 2015, experte dans l'accompagnement des entreprises et des dirigeants. Partenaire de l'AIST 43 et co-présidente de la CPME 43 pour agir au plus près des entreprises du territoire. Secouriste certifiée en Santé mentale.

Format proposé

En ligne En présentiel En équipe

Tarifs

A partir de 1500 euros par participant pour 3 jours. Prise en charge partielle ou complète OPCO possible. Nous accompagnons nos clients dans leur demande de financement pour toutes nos prestations. -15% à partir du 5ème participant.

RenÊtre
COACHING

Prêt à passer à l'action ?

Contactez-nous pour un RDV sans tabou et 100% action.

contact@renetrecoaching.com

09.71.53.45.73 | 06.33.18.60.24

Léticia GRANGER - RenÊtre Coaching
6 ZA les Moletons- 43120 Monistrol sur Loire
09.71.53.45.73
contact@renetrecoaching.com
SIRET : 900 341 082 000 23 Code APE : 7022Z

La structure générale, ainsi que les textes, photos, images de ce document sont la propriété de Léticia GRANGER. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce document, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse de Léticia GRANGER, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Les informations, pictogrammes, photographies, images, textes, sont protégés par des droits de propriété intellectuelle. À ce titre, toute reproduction, représentation, adaptation, traduction et/ou modification, partielle ou intégrale de ce document sont interdits. La copie sur support papier à usage privé de ces différents objets de droits est autorisée conformément à l'article L122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction partielle ou intégrale, sans l'accord préalable et écrit de l'auteur, est strictement interdite.