



PARCOURS DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POUR MANAGER (PSMM)

Ce parcours va permettre aux managers de repérer les facteurs de risques sur la santé mentale et leur donner des leviers d'actions pour prendre soin d'eux et de leurs équipes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les facteurs de risques
- Savoir repérer les collaborateurs en fragilité selon les différentes situations
- Savoir comment agir pour aider à leur prise en charge tout en se protégeant.

ÉLÉMENTS FORTS

Une démarche pédagogique interactive pour :

- Avoir les clés de compréhension des mécanismes du stress
- Expérimenter par des mises en situation des cas concrets rencontrés
- Prendre conscience de ses besoins pour prendre soin de soi
- Repartir avec une boîte à outils applicable à son contexte professionnel

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Cette formation 100% opérationnelle complète le Parcours de Sensibilisation à la santé Mentale pour Tous (PSMT)

- Rappel des mécanismes du stress.
- Expérimenter des situations vécues et associées à des comportements dépressifs, anxieux, addictifs...
- Avoir les bons réflexes : comment réagir et agir ? Quels outils utilisés selon le contexte ?

--> Communication, posture, écoute et actions selon les situations rencontrées

- Rédaction d'un plan d'actions individuel et collectif : ce que je peux mettre en œuvre pour moi et mes équipes pour prendre soin de soi.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par l'intermédiaire des différents quiz à chaque fin de modules.
- Évaluation de la formation par les stagiaires : à chaud en fin de parcours.

PUBLIC CONCERNÉ : managers en charge d'équipes

PRÉ REQUIS : avoir suivi PSMT et avoir passé l'auto-test : Ma santé mentale et Moi

DURÉE : 3h30 en présentiel

NBRE PARTICIPANTS : 8 mini / 16 maxi

INTERVENANT(E) : Coach certifiée spécialisée santé mentale ou formatrice accréditée PSSM France

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Apprentissage par la pédagogie interactive :** mise en situation issues de cas apportés par les stagiaires
- **Applicative terrain :** les participants repartiront avec un plan d'actions
- **Moyens informatiques :** ressources disponibles sur la plateforme VitalÔapp
- **Supports pédagogiques :** support PowerPoint & études de cas - kit plan d'actions