



Public visé :

Managers, service RH, représentants du personnel/CSE, service HSE/QVT, préventeurs, collaborateurs volontaires désignés comme référents en santé mentale

Pré requis :

Pas de prérequis nécessaire (aucun prérequis médical : volontariat et motivation recommandés)

Objectif(s) pédagogique(s)

Savoirs :

- Définition de la santé mentale (OMS)
- Santé mentale, bien-être et performance durable
- Représentations, stéréotypes et tabous

Savoir-faire :

- Repérer les signaux faibles
- Savoir observer les changements négatifs
- Adopter une posture adaptée

Durant la formation, le stagiaire apprendra :

- Identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS)
- Adopter une posture adaptée de référent en santé mentale
- Animer un échange basé sur l'écoute

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

- Repérer les signaux faibles de mal-être
- Orienter/alérer et questionner à la suite de ses observations
- S'inscrire dans une démarche de prévention collective et durable

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : à définir
- Horaires : 3h30 de formation par demi-journée
- Durée :
 - o 2 demi-journées en inter entreprise
 - o 3 demi-journées en intra entreprise
- Organisation : en présentiel, en inter ou en intra-entreprise
- Taille du groupe : de 1 à 10 personnes

Lieu :

A définir

Accessibilité :

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

Modalité et délai d'accès :

Le bénéficiaire doit retourner tous les documents 5 jours avant le début de la formation, la formation sera accessible après la complétion du dossier de candidature.

Tarifs :

Inter entreprise : 380€/P Net de taxe (date à venir)

Intra entreprise : 1650 €/Net de taxe

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Référent en santé mentale					
Durée de la formation :	3 demi-journées : 3h30 de formation par demi-journée Soit 10,5h de formation au total					
Présentation globale de la formation :	Cette formation s'adresse aux professionnels qui souhaitent monter en compétence en devenant référent sur la gestion d'un risque : la santé mentale . A travers des apports concrets et des mises en situation, les participants acquièrent les techniques permettant de repérer et d'adopter une posture adaptée pour orienter de façon appropriée. In fine, les organisations gagnent en performance (moins absentéisme, moins de turn over, plus de productivité).					
Objectifs et compétences visées :	Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail					
	Repérer les signaux faibles de mal-être ou de souffrance psychique					
	Orienter et alerter de manière appropriée					
Niveau pré requis des stagiaires :	Pas de prérequis nécessaires					
Séquence (par demi-journée)	Contenu détaillé	Durée en heures	Méthode pédagogique utilisée	Outils et supports	Organisation pédagogique	Objectif de la séquence
Jour 1 7h	<p>Accueil des participants Présentation du formateur, tour de table, recueil des attentes</p> <p>Module 1 : Enjeux de la santé mentale au travail (1h)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition de la santé mentale (OMS) • Santé mentale, bien-être et performance durable • Chiffres clés et réalités du monde du travail • Représentations, stéréotypes et tabous • Responsabilités de l'employeur et des acteurs internes 	7h	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques	Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard	Salle de formation	<p>Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail. Identifier les facteurs de risques psychosociaux.</p> <p>Accueillir la parole, orienter et alerter de manière appropriée</p>

	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Apports théoriques ● Echanges ● Quiz collectif <p>Module 2 : Les risques psychosociaux (RPS) (1h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Définition et cadre réglementaire des RPS ● Les 6 grandes familles de RPS (charge de travail, exigences émotionnelles, relations, valeurs, autonomie, insécurité) ● Stress, épuisement professionnel, bore-out, brown-out ● Facteurs individuels vs organisationnels <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Etudes de cas ● Travail de groupe <p>Module 3 : Repérer les signaux faibles et situations à risque (1h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Signaux comportementaux, émotionnels, cognitifs et physiques ● Changements professionnels révélateurs ● Situations sensibles : conflits, réorganisations, isolement, télétravail ● Focus sur les situations de crise (idées suicidaires, détresse aiguë) <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jeux de rôle 				
--	---	--	--	--	--

<p>Jour 2 3,5h</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Analyse de situations vécues ● Grilles de repérage <p>Module 4 : Le rôle et la posture du référent en santé mentale (1h)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Missions du référent en santé mentale ● Ce que le référent peut faire / ne peut pas faire ● Confidentialité, éthique et cadre légal ● Positionnement vis-à-vis du management et des RH <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Auto positionnement <p>Module 5 : Accueillir la parole et conduire un entretien de soutien (1h00)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bases de l'écoute active et de la communication bienveillante ● Questionnement ouvert et reformulation ● Gestion des émotions (les siennes et celles de l'autre) ● Attitudes à éviter ● Limites de l'entretien et traçabilité <p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mises en situation ● Jeux de rôles <p>Module 6 : Orienter, alerter et contribuer à la prévention collective (1h30)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cartographie des acteurs : RH, management, médecine du travail, psychologues, 				
------------------------	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> assistantes sociales, numéros d'urgence • Quand et comment alerter • Travail en réseau et relais d'information • Actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire • Élaboration d'un plan d'actions adapté à l'entreprise <p>Clôture de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilan oral collectif • Évaluation à chaud • Remise des attestations de fin de formation 					
--	--	--	--	--	--	--

Moyen d'encadrement (Formateur) :

Julien MATIJASEVIC est consultant-formateur en Ressources Humaines, titulaire d'une licence en Management, d'une maîtrise en Ressources Humaines puis d'un Master en Management des Ressources Humaines et des Relations Sociales. Il dispose d'une solide expérience dans la gestion et l'animation d'équipes, acquise au sein de plusieurs entreprises de taille intermédiaire où il a exercé les fonctions de Responsable RH & Formation. Il intervient régulièrement sur les thématiques du management, de performance, de la communication professionnelle et de la gestion des compétences. Son approche pédagogique est fondée sur des méthodes actives, favorisant l'appropriation des outils et postures apprenantes par les professionnels en situation de transmission.

Le formateur est disponible à l'adresse suivante : julien.matijasevic.pro@gmail.com

Délai de réponse de 48h

Méthodes mobilisées : (Moyens pédagogiques et techniques)

Moyens techniques :

- Salle de formation, tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard, Jeu de cartes "Totem", support pdf

Moyens pédagogiques :

- Face à face pédagogique avec le formateur
- Répartition pédagogique : 50% de théorie et 50% de pratique
- Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques

Ressources pédagogiques :

Les ressources pédagogiques sont imprimées et délivrées au stagiaire en fin de formation après appropriation pédagogique à l'aide du formateur.

Modalités de suivi et d'évaluation :

Modalité de suivi :

- Feuilles d'émargement par demi-journées

Modalité d'évaluation :

Avant la formation : Test de positionnement sous forme de QCM pour tester ses connaissances

Pendant la formation : Évaluation à chaud sous forme de QCM pour voir l'évolution des acquis des apprenants

Après la formation : Évaluation à froid sous forme d'entretien téléphonique (dans les 2 mois après la formation)

Réussite si plus de 60% de réponses correctes à l'évaluation à chaud

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de la formation, ainsi que l'évaluation des acquis sera remise à chaque stagiaire