



Public visé :

Personnel de santé et médico-social

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)
- Détecter et prévenir sa propre santé mentale

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

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

Durée et modalité d'organisation :

- Dates : à définir
- Horaires : 3h30 de formation par demi-journée
- Durée :
 - o 2 demi-journées soit 7h
- 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 :

Intra entreprise : 950 € Net de taxe

Déroulé / contenu de la formation :

Intitulé de la formation :	Stress, fatigue et prévention de l'épuisement pour le personnel du sanitaire et du médico-social					
Durée de la formation :	2 demi-journées : 3h30 de formation par demi-journée Soit 7h de formation au total					
Présentation globale de la formation :	Cette formation s'adresse aux professionnels de la santé et du médico-social qui souhaitent s'informer et prévenir les questions de 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 face au stress et l'épuisement. La santé mentale représente aujourd'hui un enjeu fort pour le personnel de santé et du médico-social.					
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	Accueil des participants Présentation du formateur, tour de table, recueil des attentes Module 1 : Enjeux de la santé mentale au travail (1h) - 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	7h	Apports théoriques, participation active des apprenants, exercices pratiques, mises en situation, cas pratiques	Tables, chaises, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard	Salle de formation	Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail. Identifier les facteurs de risques psychosociaux. Accueillir la parole, orienter et alerter de manière appropriée

- Responsabilités de l'employeur et des acteurs internes

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Echanges
- Quiz collectif

Module 2 : Comprendre le stress et la fatigue (1h30)

- Mécanismes et effets du stress.
- Fatigue physique, mentale et émotionnelle.
- Stress ponctuel et stress chronique.
- Conséquences sur la santé, la relation d'aide et la qualité des soins.
- Les 6 grandes familles de RPS (charge de travail, exigences émotionnelles, relations, valeurs, autonomie, insécurité)
- Facteurs individuels vs organisationnels

Méthodes pédagogiques :

- Etudes de cas
- Travail de groupe

Module 3 : Repérer les signaux faibles et situations à risque (1h00)

- Signaux comportementaux, émotionnels, cognitifs et physiques
- Changements professionnels révélateurs
- Situations sensibles : conflits, réorganisations, isolement, télétravail

Jour 2 3,5h	• Différence entre fatigue passagère et épuisement professionnel. • Facteurs de risque chez les soignants et les aidants • Focus sur les situations de crise (idées suicidaires, détresse aiguë) • Situations nécessitant une alerte ou un accompagnement. Méthodes pédagogiques : • Analyse de situations vécues • Grilles de repérage Module 4 : Réguler le stress au quotidien (1h30) • Identifier ses déclencheurs et ses réactions. • Techniques de respiration et de recentrage. • Gestion des émotions difficiles. • Organisation des priorités. • Mise en place de temps de pause et de récupération. • Préservation du sommeil et de l'équilibre de vie. Méthodes pédagogiques : • Autorégulation : respiration, recentrage et récupération rapide. Module 5 : Préserver la relation d'aide (1h00) • Bases de l'écoute active et de la communication bienveillante • Trouver la juste distance relationnelle. • Poser ses limites sans culpabiliser.						
------------------------	--	--	--	--	--	--	--

	• Reconnaître ce qui dépend ou non de soi. • Demander de l'aide et accepter de passer le relais. • Communiquer ses difficultés. • Développer l'entraide entre professionnels, proches et intervenants. Méthodes pédagogiques : • Mises en situation • Jeux de rôles Module 6 : Construire son plan de prévention individuel (1h00) • Identifier ses propres signes d'alerte. • Recenser ses ressources personnelles et professionnelles. • Connaître les relais : entourage, équipe, encadrement, médecin traitant, médecine du travail, psychologue et associations d'aidants. • Définir des actions individuelles et collectives réalistes. • Élaborer une fiche réflexe en cas de surcharge. Clôture de la formation • 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. Il s'appuie sur un pool de praticiens en activité : Médecin, infirmier, kinésithérapeute et cadre de santé pour construire ses formations. 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