

Préserver sa santé mentale au travail

Mettre en œuvre différentes techniques de prévention en santé mentale

**1
JOUR**

INTRA
entreprise

**REGION
AURA**

**SUR
DEVIS**

Objectifs

- Définir la notion de santé mentale et son encadrement
- Identifier les sources de mal-être / difficultés lié à son poste de travail et ses missions
- Identifier le périmètre de son pouvoir d'agir pour amorcer un changement
- Utiliser des outils et méthodes visant l'amélioration de :
 - Sa concentration
 - Son organisation de travail
 - Sa positivité
 - Ses relations interpersonnelles

Méthodes

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Etudes de cas

Accès et conditions

Formation intra-entreprise
Groupe constitué de 10 personnes max
Pas de pré requis particulier

Programme

- La santé mentale : définition, état des lieux et reconnaissance en France
- Analyse des situations professionnelles pouvant conduire à du mal-être
- La notion de pouvoir d'agir, et de conduite du changement.
- Identification des changements opérables et classement par niveau d'action : individuelle, collective, structurelle
- Partage d'outils et ressources par objectifs d'amélioration visés
- Entraînement à l'expression de ses besoins

