

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

La santé mentale qui recouvre plusieurs aspects : bien-être, épanouissement, ressources psychologiques..., est une composante fondamentale de la santé. Vie privée, hygiène de vie, travail et société ont un impact sur sa qualité et

peuvent parfois aboutir à de la souffrance et des symptômes invalidants. Faire le point en questionnant ses besoins, ses limites ou en identifiant ses ressources peut être important pour retrouver sens et motivation au travail.

OBJECTIFS

- Comprendre et distinguer les notions de santé mentale et d'épuisement professionnel
- Identifier ses besoins, ses limites et ressources
- Retrouver une motivation au travail



Intra



Nous consulter



1 jour

01 53 98 95 03 – formation@fehap.fr

CONTENU

Santé mentale : de quoi parle-t-on ?

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- État des lieux et impacts
- Se connaître et reconnaître les signes d'alerte
- Comprendre le rôle des émotions et analyser ses ressentis

L'impact du stress

- Comprendre le stress et ses manifestations
- Identifier les situations potentiellement stressantes
- Les signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel
- Situer sa charge mentale : sous-charge ou surcharge ?

Sens et motivation au travail

- Réflexion sur la notion de parcours professionnel
- Équilibre des investissements professionnels/privés
- Quel est le rôle de la communication ?
- Se fixer des objectifs concordants et réalisables

Prérequis

Aucun

REMPLISSEZ UN BULLETIN D'INSCRIPTION EN LIGNE

PUBLICS

- Tous les salariés : Managers, soignants, personnels éducatifs...

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Pédagogie interactive alternant :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Quiz
- Auto-évaluations/grille
- Exercices en groupe et sous-groupes
- Atelier d'analyse collaborative

Modalités d'évaluation :

- Quiz avant-après
- Questionnaire de satisfaction
- Questionnaire d'évaluation des acquis

INTERVENANTS

- Psychologue du travail