

## PROGRAMME DE FORMATION

ADN-PG-025-INDICE A-1j

### ⌚ Durée

7 heures sur 1 jour

### 👤 Public

Salariés

Accès aux centres de formation adapté aux personnes en situation de handicap. Registre d'accessibilité accessible depuis notre site ADN CSE.

Les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'un accompagnement spécifique.  
Une analyse des besoins peut-être réalisée avant l'entrée en formation afin d'adapter les modalités pédagogiques, techniques ou organisationnelles si nécessaire.

Pour toute demande contacter notre référente handicap:  
Amélie Remaud: [info@adn-cse.fr](mailto:info@adn-cse.fr)

### 📋 Prérequis

Aucun

Il est préconisé de maîtriser le français. A préciser lors de l'inscription. Un traducteur peut-être mis à disposition sous condition financière.

## 📌 Objectifs :

Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de la santé mentale à travers une fresque interactive

Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale

Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et de l'information adaptée

Mieux faire face aux comportements agressifs

Acquérir une vision globale de la santé mentale grâce à la fresque

Permettre aux collaborateurs de mieux comprendre les déterminants de la santé mentale, de repérer les facteurs de risque et de protection, et de contribuer à un environnement de travail favorable au bien-être psychologique et à la prévention des risques psychosociaux.



## **Moyens pédagogiques & supports :**

La formation alterne apports théoriques et échanges d'expériences  
Etude de cas concrets et mises en situation afin de favoriser une appropriation opérationnelle des notions abordées  
Une pédagogie active et participative est privilégiée tout au long de la session  
Jeux de rôle  
Fresque autour de la santé mentale

## **Profil et compétences du formateur :**

Formateur EXPERT en santé mentale

## **➤ Modalités de suivi et de validation :**

### **Suivi**

Assistante téléphonique pour l'employeur et les participants sur les sujets relatifs à la formation

### **Méthodes mobilisées & modalités d'évaluation**

Contrôle des connaissances pratiques Evaluation finale sous forme de QCM questions réponses

### **Validation de la formation**

Test de positionnement à l'entrée de la formation et évaluation finale sous forme de QCM

Délivrance d'une attestation de fin de formation professionnelle

---

## **Méthodes pédagogiques utilisées :**

Alternance de méthodes expositive, interrogative et active afin de favoriser l'acquisition des connaissances et leur mise en pratique.

Approche participative privilégiant les échanges entre participants et le partage d'expériences.

Méthode expérientielle à travers des études de cas, des mises en situation et des jeux de rôle.

Méthode collaborative avec la réalisation d'une fresque sur la santé mentale favorisant la réflexion collective et la co-construction des savoirs.

Débriefings et analyses des pratiques pour consolider les acquis et favoriser leur transfert en situation professionnelle.

---

## **➤ Contenu de la formation**



Introduction à la santé mentale

Définition de la santé mentale (selon Organisation mondiale de la santé)

Facteurs influençant la santé mentale (biologiques, sociaux, environnementaux)  
Fresque de la santé mentale pour tous

Renouveler les initiatives de prévention santé

Lancer une démarche de prévention en santé mentale

Développer l'inclusion dans l'organisation

Stress, anxiété et burn out

Comprendre le stress et ses mécanismes

Troubles anxieux (TAG, phobies, attaques de panique)  
Dépression et troubles de l'humeur

Reconnaître la dépression

Facteurs de risques et protection  
Troubles du comportement

Troubles alimentaires

Addictions

Impacts sur la vie quotidiennes  
Estime de soi et relations

Construction de l'estime de soi

Gestion des émotions

Communication bienveillante  
Prévention et intervention

Repérer les signaux d'alerte

Conduite à tenir face à une personne en difficulté

Orientation vers les professionnels

## 📌 **Tarifs & délais d'accès :**

Demandez-nous notre grille tarifaire, à titre indicatif, tarif intra entreprise à partir de 2950 net de taxes euros

Notre planning de formation est accessible depuis notre site web ADN CSE., rubrique Catalogue de formation (en bas de la page d'accueil)

Les inscriptions peuvent être réalisées par téléphone, par mail ou via le site internet ADN CSE.

Toute demande fait l'objet d'un échange préalable permettant de valider les besoins et les modalités de participation.

Une convention de formation ainsi qu'une convocation sont transmises avant l'entrée en formation

