

En Visio-conférence, de 9h00 à 17h00

Inscrivez-vous au moins 3 mois avant le début du stage pour bénéficier d'un tarif préférentiel

Délai d'accès : Inscription jusqu'à la veille du démarrage de la session

Contactez Gaëlle (01 53 39 14 18, gaelle.ducher@adiaj.org) ou Julien (01 53 39 14 24, julien.laudat@adiaj.org) pour réaliser cette formation en INTRA

A distance -
Synchrone

Objectifs

Développer des compétences pour préserver et renforcer sa santé mentale au travail et dans la vie personnelle.

Public Visé

Managers, collaborateurs et équipes souhaitant mieux comprendre et prévenir les enjeux liés à la santé mentale au travail.

Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

Définir la santé mentale et ses composantes
Identifier les facteurs de risque et de protection
Reconnaître ses émotions et réguler le stress
Apprendre des techniques simples de régulation
Développer des stratégies pour faire face aux difficultés
Identifier ses ressources personnelles et professionnelles
Reconnaître les signes d'épuisement
Savoir quand et comment demander de l'aide

Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance apports théoriques, exercices pratiques, échanges en groupe.
- Supports : fiches outils, vidéos courtes, quiz interactifs.
- Support pédagogique numérique remis aux participants, via PADLET
- Encadrement assuré par l'ADIAJ Formation et/ou le formateur

Déroulement pédagogique et prérequis techniques de la classe virtuelle, à distance

- Chaque jour est séquencé en 4 séquences d'1h30. Pause de 15 à 30 minutes le matin et l'après-midi. Pause méridienne d'une heure.
- Chaque stagiaire sera invité à rejoindre une salle digitale, via un lien d'accès, un ID de réunion communiqué par mail, au minimum 15 minutes avant le début de la session, pour permettre de paramétrer sereinement sa connexion.
- Chaque stagiaire reste maître de sa connexion visuelle (caméra) et sonore (son), pour permettre de suivre en toute autonomie et dans le respect de tous.
- Matériel nécessaire : un ordinateur par stagiaire, une connexion internet, un navigateur compatible, une webcam et un micro.

Parcours pédagogique

- **Comprendre la santé mentale (1h30)**
 - Santé mentale vs bien-être psychologique.
 - Stress, anxiété, burn-out : signaux d'alerte.
 - Activité : Quiz interactif : mythes et réalités sur la santé mentale.
- **Gérer le stress et les émotions (2h)**
 - Mécanismes du stress.
 - Techniques : respiration, relaxation, pleine conscience.
 - Activité : Exercice pratique : cohérence cardiaque (5 min).
- **Renforcer la résilience et l'équilibre (1h30)**
 - Facteurs de résilience.
 - Hygiène de vie mentale : sommeil, alimentation, activité physique.
 - Activité : Atelier : créer son plan « équilibre mental ».
- **Prévenir l'épuisement et demander de l'aide (1h30)**
 - Burn-out : symptômes et prévention.
 - Réseaux d'aide : interne (RH, manager) et externe (psychologue).
 - Activité : Jeu de rôle : formuler une demande d'aide.

Qualification Intervenant.e.s

Fonctionnaire, spécialiste du développement des compétences professionnelles

Méthodes et modalités d'évaluation

Chaque stagiaire est invité à émarger sur EasySign, grâce à un mail d'invitation. L'émargement est obligatoire. L'équipe de l'ADIAJ est à votre disposition pour toute aide technique.

Modalités d'évaluation : Chaque stagiaire est invité par mail à compléter :

- **Avant la formation** : un questionnaire de positionnement via EvalOne, afin que chacun puisse nous faire remonter ses attentes.
- **Après la formation** : une Evaluation de la satisfaction des stagiaires via EvalOne.

Attestations de la formation : Certificat de réalisation à l'employeur et Attestation de fin de formation à l'apprenant.

Modalités d'Accessibilité

ADIAJ Formation est en capacité d'accueillir ou réorienter toute personne en situation de handicap. Pour assurer un suivi optimal, merci de nous contacter. Référent handicap : Volodia TOURTCHINE - 01 53 39 14 17 - volodia.tourtchine@adiaj.org

Durée **Effectif** **Tarifs (net de taxes)**

7.00 Heures
1 Jour

De 3 à 14 Personnes

Inter (Par personne) : 610.00

Inter Adhérent (Par personne) : 560.00



Contactez-nous !

Gaëlle DUCHER
Responsable Offre & Qualité pédagogique

Tél. : 0153391418
Mail : gaelle.ducher@adiaj.org