

• COLEEN FORMATION • PROGRAMME

# Santé mentale au travail

La santé mentale au travail est devenue un enjeu majeur pour les organisations : risques psychosociaux, épuisement professionnel, isolement, tensions relationnelles ou évolutions des modes de travail impactent la performance comme le bien-être. Cette formation apporte les repères essentiels pour comprendre les mécanismes en jeu, identifier les facteurs de risque et de protection au sein du collectif, et savoir agir en tant que manager, RH ou collègue face à une situation de souffrance liée au travail.



## Public & prérequis

### PROFIL DU PUBLIC

Managers et encadrants, professionnels RH, membres du CSE, référents QVCT, dirigeants, préventeurs, services de santé au travail, toute personne ayant un rôle dans la qualité de vie et les conditions de travail, personnes en reconversion.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour cette formation.

### FINANCEMENT

Non éligible CPF ; accompagnement possible via France Travail ou un OPCO selon votre situation — faisons le point ensemble.

## Organisation

**1-4 pers.**

7h · 1 journée

**5-10 pers.**

14h · 2 journées

**9h-17h**

dont 1h de pause

**Présentiel**

dans nos locaux d'Ollioules

**Tarif :** net de taxe, TVA non applicable. Prix inter : 400,00 € / personne. Prix intra : nous consulter.

**Sur mesure :** cette thématique vous intéresse ? Concevons ensemble votre formation sur mesure — repas non compris, frais d'organisation inclus.

### ACCESSIBILITÉ (PSH)

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et pour les personnes en situation de handicap moteur. Lorsque l'accès aux locaux n'est pas envisageable, une solution en modalité entièrement à distance peut être proposée, étudiée en accord avec vous.

- Pour tout autre situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...), de nécessité d'ajustement à l'accès matériel ou pédagogique pour suivre cette formation, exprimez-nous vos besoins spécifiques, nous chercherons pour vous la meilleure adaptation possible (moyens humains, matériels, techniques, et/ou pédagogiques).
- Nous disposons également d'un réseau de partenaires du champ du handicap pour renforcer notre accompagnement en cas de moyens à mobiliser (traducteur LDS, troubles dys...). Merci de nous prévenir au moins 3 semaines avant le lancement de la prestation.

Référente handicap : [julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr) · 07 61 70 78 98

## Cadre légal & délais d'accès

Action de formation continue (art. L.6313-1 du Code du travail) ; règles de déontologie et de confidentialité respectées pour les échanges individuels avec les stagiaires.

Délai d'accès de 14 jours calendaires minimum à compter de la conclusion du contrat. Inscription ouverte toute l'année. Rythme possible : en journée, en semaine ou le week-end.

PSH : prévoir au moins 3 semaines avant l'entrée en formation si des aménagements sont nécessaires.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail et le cadre réglementaire applicable (obligation de sécurité, DUERP).
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Adopter la juste posture managériale et relationnelle face à un collaborateur en difficulté.
- Contribuer à une démarche collective de prévention et connaître les ressources internes et externes.

## Contenu de la formation

### JOURNÉE 1

- 01•** Accueil et présentation — enjeux de la santé mentale au travail, chiffres clés et cadre réglementaire (Code du travail, obligation de sécurité, DUERP).
- 02•** Facteurs de risques psychosociaux — exigences du travail, autonomie, relations, conflits de valeurs, insécurité (modèle Gollac).
- 03•** Facteurs protecteurs et déterminants du bien-être au travail — organisation, management, collectif, reconnaissance et sens.

### JOURNÉE 2

- Passer de la connaissance à l'action : repérer, dialoguer, prévenir au sein de son organisation.
- 04•** Signaux d'alerte individuels et collectifs — épuisement, désengagement, absentéisme, tensions ; conduites à tenir.
- 05•** Rôle et posture des acteurs — manager, RH, collègue, CSE, médecine du travail : responsabilités et articulations.
- 06•** Évaluation des connaissances théoriques et pratiques.
- 07•** Validation des acquis.

## Moyens pédagogiques & techniques

### MÉTHODES MOBILISÉES

Livret de formation · alternance d'apports théoriques et de mises en situation · nombreux exemples illustrés et interactifs · exercices · vidéos · jeux de rôle.

### OUTILS D'INTERVENTION

Documents supports projetés · exposés théoriques · remise de documents supports à la suite de la formation.

**Matériel requis :** Une salle de formation équipée d'un système de projection (ordinateur, vidéoprojecteur ou écran, avec diffusion du son).

## *Suivi de l'exécution & évaluation des résultats*

Auto-évaluation des stagiaires en cours de formation (questions orales de la formatrice) · mises en situation et évaluation par la formatrice · attestations de présence nominatives signées par demi-journée · questionnaire « à chaud » en fin de formation portant sur l'atteinte des objectifs, la qualité de la formation et l'intervenante. À l'issue, le bénéficiaire reçoit une attestation de formation ou un certificat de réalisation.

## *Encadrement pédagogique*

La formation est assurée principalement par Julie Requet, référente du domaine. Coleen garantit que l'intervenante dispose des compétences nécessaires pour assurer l'accompagnement et l'assistance pédagogique et technique tout au long du parcours, et s'engage à répondre dans un délai de 24h aux questions posées.

### RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE & RÉFÉRENTE HANDICAP

**Julie Requet**

Fondatrice & dirigeante de Coleen — Formatrice

**[julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr)**

**07 61 70 78 98**

**RGPD :** la politique de traitement des données des bénéficiaires dans le cadre de leur prestation de formation est consultable sur le site de Coleen.

## *Contact & modalités d'inscription*

Toute demande de prestation fait l'objet d'une proposition tarifaire, à valider avant toute signature du contrat ou convention de formation. En cas de financement par votre OPCO ou l'ANFH, une convention tripartite est signée.

Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner sur les possibilités d'abondement et vous aider dans le montage administratif.

**Renseignements & inscriptions :** 07 61 70 78 98 [julie.requet@coleengroup.fr](mailto:julie.requet@coleengroup.fr)

**<https://coleengroup.fr>**

*Disponible de 9h à 18h du lundi au vendredi (samedi 9h–12h).*