

# Premiers Secours en Santé Mentale



Cette formation vise à :

- Acquérir des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale
- Adopter un comportement adapté face à des situations complexes
- Développer des compétences relationnelles
- Être informé sur les ressources disponibles pour soi et les autres
- Déstigmatiser les troubles en santé mentale dans le milieu de travail
- Favoriser l'accompagnement et l'orientation précoce



- Tout agent / salarié / dirigeant travaillant en contact avec du public ou ayant des collègues de travail.



**Équipe pédagogique :** par une psychologue du travail diplômée et disposant d'une expérience professionnelle avérée, accréditée PSSM France à dispenser la formation Premiers Secours en Santé Mentale.

## Les supports techniques utilisés :

- Vidéos
- Documents supports de formation projetés
- Livret
- Exercices pratiques et en groupes
- Pédagogie active et participative



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

## **Introduction à la santé mentale et aux interventions**

- Comment définir la santé mentale et les troubles mentaux
- Données chiffrées pour un état des lieux de la santé mentale
- La santé mentale dans la société et au travail



## **Sensibilisations aux principaux troubles et aux plans d'actions (comment réagir, qui prévenir, comment orienter, etc.)**

- La dépression
- Les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- L'utilisation de substances

## **Echanges et retours sur les attentes / compléments d'informations**

**Durée : 2 jours (14 heures) consécutifs ou non de formation en présentiel**



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.



Une attestation de formation en Premiers Secours en Santé Mentale sera transmise à chaque stagiaire par l'organisme accrédité PSSM France.

# Gestion du harcèlement moral



Cette formation vise à :

- Identifier les véritables comportements de harcèlement moral
- Distinguer, dans le cadre des relations de travail, d'autres comportements : pression, stress, violence, contraintes et objectifs managériaux
- Reconnaître les comportements à risques et identifier des acteurs de prévention
- Pouvoir mesurer les conséquences d'un contentieux sur le sujet



- Directeurs et Assistants des Ressources Humaines, Responsables Administratifs, Comptables, Responsables appelés à traiter les questions sociales... non juristes
- Aucun pré-requis



**Équipe pédagogique :** La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

Les supports techniques utilisés : Vidéo projecteur / Paperboard

Les moyens pédagogiques : powerpoint fournissant les apports théoriques, exercices pratiques, quizz.



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

- La notion de harcèlement moral et la définition légale
- L'auteur de l'acte
- Les agissements susceptibles d'être reconnus comme harceleur moral
- La distinction entre le pouvoir hiérarchique et les difficultés relationnelles (stress, critique, recadrage)
- Les acteurs de la prévention du harcèlement moral et leurs rôles
- Les conséquences d'une fausse accusation
- Les enjeux d'un contentieux

**Durée : 1 jour (7h)**



- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.

# Référent harcèlement sexuel et agissements sexistes en entreprise



Cette formation vise à :

- Connaître la définition et la législation en matière de harcèlement sexuel et agissements sexistes
- Comprendre le rôle du ou des référent/s dans l'entreprise auprès des salariés
- Accompagner les référents dans leurs nouvelles fonctions
- Savoir se préserver en tant que référent



- Tout référent désigné par le CSE et/ou celui désigné par les entreprises d'au moins 250 salariés.
- **Pré-requis** : Aucun. Il est Conseillé pour le membre CSE d'avoir suivi la formation Membres CSE en Santé Sécurité et Conditions de Travail



**Équipe pédagogique** : La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

Les supports techniques utilisés : Vidéo projecteur / Paperboard, powerpoint

Les moyens pédagogiques : Etudes de cas – Vidéos – Exemples concrets – Mises en situation



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

- Les notions de harcèlement sexuel et agissements sexistes et leur définition légale
- Les missions du référent et son périmètre d'action
- L'intégration du rôle du référent dans la démarche de prévention globale de l'entreprise (Informé, orienter, accompagner)
- Les conséquences du harcèlement sexuel et des agissements sexistes (salarié/employeur)
- La posture et les axes de vigilance pour le référent

**Durée : 1 jour (7h)**



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.

# Prévenir la gestion des conflits en entreprise



Cette formation vise à :

- Comprendre les origines et les mécanismes des conflits
- Savoir repérer les situations conflictuelles et leur nature
- Acquérir une démarche et des outils efficaces pour analyser et maîtriser les conflits
- Favoriser un esprit constructif dans la cohésion d'un groupe



- DRH et RH, Responsables administratifs et appelés à traiter les questions sociales, Managers, IRP...
- Aucun pré-requis



**Équipe pédagogique : Des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence.**

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper-board, échanges / discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

- Comment analyser la nature d'un conflit, en interpréter le sens et prendre du recul ?
- Quels sont les moyens pour « désamorcer » un comportement agressif et conflictuel ? Mieux se connaître pour mieux intervenir :
  - Se situer soi-même par rapport au conflit
  - Détecter les différentes personnalités de chacun
  - Gérer les personnalités « difficiles »
- Y-a-t-il un mode de communication pertinent dans le cadre de situations professionnelles conflictuelles ?
- Comment garder une certaine vigilance ? Quels sont les moyens pour prévenir les conflits ou les rendre constructifs ?
  - Le rôle du manager
  - L'assertivité

**Durée : 1 jour (7h)**



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.

# Prévention des risques psycho-sociaux : définition, repérage, actions



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances globales sur les Risques Psychosociaux,
- Connaitre la législation en vigueur sur les Risques Psychosociaux,
- Avoir un aperçu des différentes formes d'expression individuelle et collective du Risque Psychosocial,
- Comprendre comment agissent et interagissent les Risques Psychosociaux,
- Savoir prévenir les Risques Psychosociaux et savoir accompagner les salariés exposés.



- DRH et RH, Responsables administratifs et appelés à traiter les questions sociales, Managers, IRP...
- Aucun pré-requis



**Équipe pédagogique :** des psychologues du travail – Master II psychologie du travail et des organisations. Expertise Risques psychosociaux et accompagnement QCVT – Consultante bilan de compétences

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper-board, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

- **Introduction**
  - Présentation des enjeux économiques et organisationnels pour l'entreprise



- **Les éléments législatifs et réglementaires en matière de santé et sécurité au travail :**
  - Rappel sur le code du travail, les obligations de l'employeur, les acteurs internes à l'entreprise et les principaux acteurs de la prévention.
- **Les principales manifestations individuelles et collectives des Risques Psychosociaux :**
  - Le stress, les violences internes et externes, le burnout professionnel...
  - Définition et classification des manifestations individuelles et collectives les plus répandues.
- **Les 7 grandes familles de facteurs de Risques Psychosociaux et leurs dimensions : (classification INRS - 2013)**
  - Présentation et illustration des différentes familles de facteurs de risques.
  - Classification issue du travail mené par un Collège d'expertise sur le suivi des risques psychosociaux au travail (Rapport Collac-2011) à la demande du ministère du travail en 2008.
- **Prévention des risques psychosociaux et rôle de chacun**
  - Démarche globale de prévention des risques psychosociaux
  - Présentation des 3 niveaux de prévention.
  - Les principaux facteurs de protection face aux RPS
  - Comment détecter un collaborateur en difficulté ?
  - Quelques outils

**Durée : 1 jour (7h)**



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un **questionnaire d'évaluation** : Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire, Évaluation par le stagiaire (de l'atteinte des objectifs, de la qualité de la formation, de la qualité du formateur).

# Gestion du stress



Cette formation vise à :

- Identifier les symptômes du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître leurs impacts sur la santé
- Faire le point sur son niveau de stress et identifier l'origine
- Identifier ses leviers d'actions
- Savoir adapter sa communication et comprendre la notion d'assertivité pour mieux agir en situation de stress



- Toute personne souhaitant se former sur le sujet (salariés et dirigeants)
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : des psychologues du travail - Master II psychologie du travail et des organisations. Expertise Risques psychosociaux et accompagnement QCVT - Consultante bilan de compétences.

Les supports techniques utilisés : Diaporama, vidéos, supports papier

Les moyens pédagogiques : Vidéos, exercices, études de cas



*Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.*

- Auto-évaluation du stress
- Pourquoi est-on stressé ?
- Comment se manifeste le stress ?
- A partir de quel niveau de stress peut-on dire qu'il y a un danger ?
- Les différences interindividuelles face à un environnement perçu comme stressant
- Les aspects communicationnels et relationnels dans la gestion du stress
- Quelques outils pour travailler de façon plus sereine et accroître sa résistance au stress

**Durée : 1 jour (7h)**



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
  - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
  - Évaluation par le stagiaire :
    - de l'atteinte des objectifs ;
    - de la qualité de la formation ;
    - de la qualité du formateur.