

La santé mentale - Elearning

EL - 2025_03

La santé mentale évolue constamment, influencée par nos expériences, nos émotions et notre environnement. À un moment ou un autre, chacun peut être confronté à des difficultés psychiques, qu'il s'agisse de mal-être temporaire, de souffrance profonde ou d'apparition d'un trouble psychique. Plutôt que de stigmatiser ces situations, il est essentiel de mieux les comprendre. C'est toute l'ambition de cet elearning.

Public visé et prérequis

Tous profils.

Pas de prérequis.

Objectifs pédagogiques

- Traduire les enjeux de la santé mentale et des troubles psychiques
- Identifier les conséquences de la santé mentale en entreprise
- Savoir adopter des pratiques favorables à la santé mentale

Contenu du parcours

- Après une phase d'introduction sur la santé mentale que nous pouvons tous avoir, un zoom est fait sur les troubles psychiques.
- Définition, chiffres clés, enjeux : différents éléments permettent de lever les préjugés sur le sujet et de mieux comprendre les différentes situations.
- Enfin, des clés pour adopter la bonne posture et identifier les dispositifs qui peuvent aider sont partagées.

Méthodes pédagogiques et durée

E-learning avec divers exercices pratiques, vidéos de contextualisation, vidéos témoignages, podcast.

Cette construction permet une liberté totale et individuelle dans l'approche des modules.

La durée totale de la formation est de 20 minutes.

Suivi et évaluation Auto-évaluation des acquis avec des quizz qui jalonnent le parcours. Ce sont les seuls travaux qui seront demandés aux participants. Évaluation de la satisfaction par les participants en fin de parcours. Le service ALLO ALEX est ouvert à tous les participants en cas de besoin de compléments d'informations.

Modalités techniques

Les participants recevront un mail avec un lien de connexion vers notre plateforme de formation en ligne. L'e-learning est opérationnel pendant la durée d'ouverture des droits de connexion, à savoir 15 jours. En cas de problème, les participants pourront revenir vers le consultant référent du contrat et / ou le support technique en cas de problème par l'intermédiaire de l'adresse : bonjour@wecareatwork.com. Le délai maximum de réponse au mail est de 48h.

Tarif : 35€ HT / apprenant / elearning

La santé mentale - Formation action

AT - 2025-03_V1

Un atelier de mise en situation pour permettre à chacun de s'approprier le sujet de la santé mentale et des troubles psychiques, de se mobiliser face à cet enjeu sociétal majeur et de faire évoluer ses pratiques dans l'objectif de mieux accompagner les situations au travail.

Public visé et prérequis

La formation s'adresse aux managers, aux professionnels des RH, aux référents handicap - diversité - maladie - santé - QVCT ou aux comités de direction.

Pas de prérequis.

Objectifs généraux de la formation

- Déconstruire les idées reçues autour de la santé mentale et des troubles psychiques.
- Identifier les enjeux de la reprise et du maintien dans l'emploi.
- Identifier les clefs de postures.
- Se saisir des repères légaux et contractuels pour accompagner les situations.

Contenu de la formation

Après l'elearning préalable "La santé mentale" (cf détail p.10), l'atelier a pour objectif de :

- Questionner autour de la représentation du sujet et des enjeux au travail sur les plans organisationnels, économiques et humains.
- Connaître les dispositifs et les personnes ressources.
- Se mettre en situation pour challenger sa posture et obtenir des clés pour l'adapter.
- Partager et échanger avec ses pairs sur des situations préparées.

Moyens et méthodes pédagogiques

- Elearning et pédagogie participative basée sur de nombreux échanges et retours d'expériences.
- Utilisation de témoignages, de vidéos.
- Remise d'un notebook et d'un mémo "Les essentiels".

Suivi et évaluation

Auto-évaluation des acquis et évaluation de la satisfaction par les participants.

Remise d'une attestation de fin de formation.

Durée de la formation et modalités d'organisation

Le module e-learning dure 20 minutes. L'atelier dure 3h30. Le groupe est composé au maximum de 10 participants. Les lieux de formation sont déterminés en fonction de l'origine géographique des participants ou peuvent se faire en visio-conférence. Les dates sont définies en fonction des besoins sauf pour les sessions inter entreprises - cf calendrier page 18. Notre référente handicap, Léa Rolet (lrolet@wecareatwork.com) se tient à disposition en cas de question ou de situation particulière.

Tarifs

En inter-entreprises (e-learning + ½ journée d'atelier) : 870 € HT par apprenant.

Les inscriptions peuvent se faire rapidement et jusqu'à la veille de la formation en fonction du nombre de places disponibles par mail à l'adresse suivante: bonjour@wecareatwork.com

En intra-entreprise : sur devis.