QVCT - QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Santé mentale au travail : repérer les signaux, dialoguer et prévenir les risques

Les situations de souffrance psychique au travail se repèrent souvent trop tard. Un retrait progressif une irritabilité inhabituelle des arrêts répétés passent pour un problème personnel jusqu'au jour où la situation devient critique. Chacun hésite à intervenir de peur de mal faire ou d'empiéter sur la vie privée. Cette journée outille les participants pour agir à leur niveau. Le repérage des signaux la conduite d'un échange de soutien et l'orientation vers les bons relais sont travaillés concrètement. La formation distingue ce qui relève de l'organisation du travail de ce qui relève de l'accompagnement individuel afin que la prévention ne repose pas sur la seule bonne volonté.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 980 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers de proximité représentants du personnel référents en prévention et professionnels des ressources humaines.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer les facteurs liés à l'organisation du travail et les facteurs individuels
- Repérer les signaux d'alerte d'une dégradation de la santé mentale
- Conduire un entretien de soutien en restant dans son rôle
- Orienter la personne vers les relais internes et externes appropriés
- Identifier les leviers collectifs de prévention mobilisables dans son périmètre
- Contribuer à l'actualisation de la démarche de prévention de l'entreprise

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui pèse sur la santé mentale

- Sortir de la lecture individuelle
- Facteurs liés à l'organisation à la charge et aux relations de travail
- Stress épuisement professionnel et troubles anxieux dans le contexte de travail
- Effets du travail à distance et de la connexion permanente
- Rôle des différents acteurs de la prévention dans l'entreprise
- À retenir : Une difficulté individuelle révèle souvent une contrainte d'organisation partagée.

M2 Repérer et dialoguer

- Oser la conversation utile
- Signaux comportementaux relationnels et liés à l'activité
- Distinction entre inquiétude légitime et intrusion
- Conduite d'un entretien de soutien et écoute active
- Formulation d'une proposition d'orientation
- Limites du rôle de chacun et confidentialité
- Mise en situation : Un échange avec un collaborateur en difficulté est joué puis analysé par le groupe.

M3 Agir sur l'organisation et prévenir

- Passer du cas isolé à la prévention
- Analyse d'une situation de travail à l'origine de tensions
- Leviers d'ajustement de la charge et des marges de manœuvre
- Articulation avec le document unique et la démarche de prévention
- Suivi des situations et retour d'expérience collectif
- Atelier : Les participants construisent un plan d'action à partir d'une situation de travail dégradée.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 980 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr