PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Santé mentale au travail : repérer les signes, dialoguer et orienter vers l'aide

Un collaborateur s'isole, un autre s'emporte pour un détail, un troisième enchaîne les absences courtes. Les collègues et les managers voient les signes mais hésitent : peur de mal dire, crainte d'être intrusif, doute sur ce qui relève du travail ou du privé. Le silence prolonge la situation et laisse la personne seule. Deux jours pour se donner des repères clairs : comprendre les principaux troubles rencontrés au travail, repérer les signaux d'alerte, engager un entretien sans se substituer aux professionnels et orienter vers les bons relais. La formation sensibilise à la santé mentale et ne conduit pas à établir un diagnostic.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € 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 membres du CSE référents santé au travail professionnels des ressources humaines et salariés volontaires pour être des relais internes.

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 :

- Identifier les principaux troubles psychiques rencontrés dans le contexte professionnel
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs sans poser de diagnostic
- Engager un entretien avec une personne en difficulté en respectant sa confidentialité
- Orienter vers les relais internes et les professionnels compétents
- Réagir face à une situation de crise et alerter selon les procédures internes

03 Programme détaillé

M1 Repères sur la santé mentale

- Nommer les choses sans étiqueter les personnes
- Santé mentale souffrance psychique et trouble constitué
- Principales manifestations rencontrées au travail
- Effets des représentations et de la stigmatisation
- Ce qui relève du travail et ce qui relève du soin
- À retenir : Repérer une souffrance relève de la vigilance ordinaire alors que nommer un trouble relève du professionnel de santé.

M2 Repérer les signaux

- Voir ce qui change plutôt que ce qui dérange
- Changements de comportement de rythme et de relation aux autres
- Signaux collectifs tensions absences et turn over
- Facteurs de risque liés à l'organisation du travail
- Pièges de l'interprétation hâtive
- Cas pratique : Analyse de trois situations décrites par le formateur pour distinguer faits observables et interprétations.

M3 Engager le dialogue

- Oser la conversation sans dépasser son rôle
- Choix du moment du lieu et des mots d'ouverture
- Écoute active reformulation et questions ouvertes
- Gestion du silence du refus et de l'émotion
- Confidentialité et information des tiers
- Mise en situation : Entretien avec un collègue qui refuse d'abord d'aborder sa situation puis se confie partiellement.

M4 Orienter et alerter

- Passer le relais au bon interlocuteur
- Rôle du service de prévention et de santé au travail
- Relais internes référents et dispositifs d'écoute
- Conduite à tenir face à une crise ou à des propos inquiétants
- Suivi de la personne et retour après absence
- Atelier : Chaque participant complète la cartographie des relais mobilisables dans son organisation.

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 1 650 € 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