

SANTÉ MENTALE

Prévenir et préserver notre capital vital

Renforcer sa santé mentale, prévenir les risques dans votre contexte & construire une culture collective de reconnaissance.



V3. 17.02.26

Formation

Santé Mentale

Prévenir et préserver
notre capital vital

+33(0)6.58.70.04.93

contact@inspire-coach.com

Lieu / configuration

Inter-entreprise : présentiel ou à distance /
Intra-entreprise : vos locaux ou à distance

Durée

Durée : 14 heures sur 2 jours

Groupe

Jusqu'à 12 personnes

Tarif

Tarif inter : 1220 € net / personne

Tarif intra : sur devis

Délai d'accès

Défini avec l'entreprise avant la contractualisation, ou indiqué sur le catalogue pour l'entreprise.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Identifier les signaux de sa propre santé mentale et savoir s'auto-réguler
- Repérer les signes de détresse chez un coéquipier ou proche et savoir intervenir avec bienveillance
- Construire une culture d'équipe positive autour de la santé mentale

TYPE PUBLIC

- Dirigeant - Manager - Salariés

PRÉREQUIS

- Aucun

CONTENU

THÉORIE & PRATIQUE

Jour 1 : Auto-réguler sa santé mentale

Matin :

Définir la notion de santé mentale et savoir se situer

- Définir la santé mentale dans le milieu sportif, professionnel et personnel
 - Présentation des objectifs et du programme.
 - Retour sur les attentes des participants.
 - Brise-glace : retour sur la vision de la santé mentale dans le sport, les cas vécus ou rencontrés, les réactions...
 - Définition de la santé mentale
 - Définition de l'OMS
 - Notre approche : champ d'intervention (les 5 paliers et le cercle de l'intériorité)

CONTENU (Suite)

Comprendre sa déclinaison, son impact et savoir se situer

- L'importance de la santé mentale et ses 3 piliers :
 - Le bien-être psychologique
 - Le concept de soi
 - L'aspect social
- Impacts positifs et négatifs de la santé mentale et classification des troubles courants (dépression, anxiété, stress chronique, addiction...).
- Exercice pratique : Questionnaire personnel pour se situer concrètement

Après-midi : Prendre soin de sa santé mentale

- Rencontrer vos substances chimiques heureuses
- Comment augmenter leurs niveaux et développer la santé mentale positive.
 - Les 8 activateurs de substances chimiques heureuses
 - Exercices pratiques

Jour 2 : Prévenir la santé mentale de mes coéquipiers et de mes proches

Matin : Identifier et gérer les 1ers signes de détresse mentale

- Les troubles psychiques et leurs 1ers signes à traiter
 - Dépression, anxiété, burn-out : signes spécifiques et conséquences sur la performance et le bien-être (changements comportementaux, isolement, baisse de performance).
 - Témoignages perso et vidéo
 - Principes de l'écoute active (1/2) & analyse de scénarios / mise en pratique.
- Situations de crise et addictions
 - Identifier les crises mentales courantes (attaque de panique, crise suicidaire...).
 - Reconnaître les risques de refuges toxiques (drogue, sexe, jeu, et autres addictions)
 - Savoir gérer la frustration : protocole de gestion
 - Principes de l'écoute active (2/2) & analyse de scénarios / mise en pratique.

Après-midi : Développer une culture de la reconnaissance et chercher une aide extérieure adaptée

- Développer une attitude bienveillante et une culture de la reconnaissance
 - Estime de soi de mes coéquipiers, comment l'encourager : confiance en soi, image de soi, amour de soi
 - Les signes de reconnaissance : comment en faire une culture
- Assurer une veille sur la santé mentale
 - Identifier les ressources internes et externes disponibles.
 - Encourager le dialogue et anticiper les résistances via la gestion de conflit
 - Mettre en place une routine collective comme veille sur la santé mentale de l'équipe



PÉDAGOGIE

Méthodes pédagogiques

Présentation des concepts, supports pédagogiques variés (PPT...)

Mises en situation immersive, cas pratiques

Moyens humains

Formateur Inspire Coach Institute ou partenaire référencé.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Auto-évaluation en fin de session pour l'obtention d'une attestation de formation.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

