

## Optimiser la santé mentale en entreprise

Formation année 2025

### Introduction



Cette formation est dédiée à l'optimisation de la santé mentale en entreprise, en apportant des outils pratiques et des connaissances théoriques pour mieux gérer le stress, renforcer le bien-être au travail, et développer une culture organisationnelle saine..



### Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques influençant la santé mentale en entreprise.
- Identifier les causes du stress et les facteurs de risque psychosociaux.
- Acquérir des techniques pour gérer le stress et renforcer la résilience émotionnelle.
- Développer une communication bienveillante et des pratiques collaboratives favorisant le bien-être collectif.



### Publics Cibles

Professionnels, managers, équipes RH, et toute personne désireuse d'améliorer la santé mentale dans un cadre professionnel.

## Programme Pédagogique

### **Module 1 : Fondamentaux de la santé mentale au travail**

Comprendre l'importance d'un environnement sain et les enjeux pour l'entreprise.

### **Module 2 : Techniques de gestion des émotions : stress et résilience.**

Identifier les sources de stress et développer des stratégies d'adaptation.

### **Module 3 : Neurosciences et bien-être mental**

Le rôle des neurotransmetteurs, de l'horloge circadienne, et des techniques pour réguler le stress.

### **Module 4 : Techniques approfondies de gestion émotionnelle**

Pratiques d'ancrage, visualisation, et reformulation des pensées limitantes.

### **Module 5 : Communication : développer les relations interpersonnelles**

Approches basées sur la CNV, l'intelligence émotionnelle et la Process Communication pour favoriser les relations équilibrées.

### **Module 6 : Développement Personnel et intégration d'un plan personnalisé**

Élaboration d'un plan concret pour intégrer les acquis dans la vie professionnelle.

### **Méthodes Pédagogiques**

Alternance théorie/pratique : 70% d'apports théoriques, 30% d'exercices pratiques.

Mises en situation : Analyse de cas concrets pour favoriser l'intégration des outils.

Supports pédagogiques : Livrets, audios, vidéos, études de cas, cartes...

# Vibr'atHome académie

611, rue Paul Boucherot  
14 123 IFS  
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com  
Tel : 06.14.08.22.01



**Formatrice** : Céline Heude-Gasnier

## Durée et Modalités

Durée : 114 heures

Lieu : Défini avec le(s) stagiaire(s)

Modalité : En présentiel ou distanciel

Délai d'accès : 1 semaine minimum

## Indicateurs de Performance :

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 98 %

Taux d'abandon : 0 %

**Pré-requis** : aucun

## Tarifs par personne :

Particulier/Entreprise : 4200€ net de taxe

Paiements en x2 / x3 possible.



## Contact

Organisme de formation : Vibr'AtHome Académie

Téléphone : 06.14.08.22.01

E-mail : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com

## Engagement

Accessibilité prévue pour les personnes en situation de handicap  
(contactez-nous pour plus de détails).

*Je vous souhaite une excellente formation*  
*Céline*