

Premiers Réflexes en Santé Mentale & Intelligence Emotionnelle



Introduction

Cette formation est conçue pour que les participants puissent comprendre et soutenir la santé mentale en milieu professionnel, en intégrant des concepts tels que l'intelligence émotionnelle, la gestion des émotions, et l'énergie, tout en adoptant des stratégies concrètes pour promouvoir un bien-être collectif et individuel.



Objectifs Pédagogiques

- Sensibiliser aux impacts et symptômes de la santé mentale.
- Identifier les causes et comprendre l'impact du stress et des facteurs de risque psychosociaux.
- Développer l'intelligence émotionnelle comme levier de résilience et de collaboration.
- Intégrer des outils pratiques pour répondre aux premiers signes de détresse pour maintenir.



Publics Cibles

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

Programme Pédagogique

Jour 1 : Fondamentaux de santé mentale et gestion du stress (7 heures)

Module 1 : Introduction et enjeux de la santé mentale en entreprise

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

Module 2 : Comprendre les mécanismes du stress.

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

Module 3 : Intelligence émotionnelle et gestion des émotions

Apprendre à reconnaître ses émotions : conscience / compréhension / acceptation.

Jour 2 : Optimisation des pratiques et bien-être collectif (7 heures)

Module 4 : Optimiser son énergie et son bien-être mental

Comprendre les liens entre sommeil, nutrition, activité physique et bien-être mental.

Module 5 : Créer un environnement de travail favorable au bien-être mental

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

Module 6 : Évaluation et mise en pratique

Élaboration d'un plan action « d'urgence » et consolider les acquis avec des cas pratiques.

Méthodes Pédagogiques

Alternance théorie/pratique : 60% d'apports théoriques, 40% d'exercices pratiques.

Mises en situation : Analyse de cas, jeux de rôle, pratiques des outils.

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

Évaluation : QCM

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 : 14 heures

Lieu : Défini avec le(s) client(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 : 2200€ net de taxe



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