

FORMATION SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL PERSONNELS EXPOSÉS

OBJECTIFS

- Comprendre les effets de l'exposition prolongée à la détresse humaine
- Déployer des actions concrètes pour prévenir l'usure psychique et renforcer la santé mentale au travail

PROGRAMME

IDENTIFIER LES IMPACTS PSYCHIQUES DE L'EXPOSITION À LA SOUFFRANCE

- Fatigue compassionnelle, surcharge émotionnelle, désensibilisation, désengagement

→ Travaux pratiques : cartographie des signaux d'alerte individuels et collectifs

METTRE EN PLACE DES LEVIERS DE PRÉVENTION ET DE RÉSILIENCE

- Aménagements organisationnels, soutien entre pairs, pratiques de récupération (pauses actives, rituels de décompression)

→ Travaux pratiques : plan d'action bien-être adapté à son équipe

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SOUTENANT ET SÉCURISÉ

- Rôle du management bienveillant, dispositifs d'écoute, espaces de parole et supervision

→ Étude de cas : élaboration d'un protocole de soutien psychologique en établissement

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers d'échanges et de co-construction
- Études de cas inspirées du terrain médico-social
- Exercices de simulation et jeux de rôle
- Outils de diagnostic et fiches-action réutilisables



PUBLIC

Professionnels en lien régulier avec la détresse humaine (sanitaire, social, médico-social)



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr