



Santé mentale

**Offre 2026
actualisée !**

**Les clés pour préserver la santé
mentale au travail : sensibiliser, agir
et accompagner.**

institut **4.10**

NOUVEAU !

Santé mentale

RH, protocoles et outils pour prévenir les RPS et agir en santé mentale

Formation destinée aux **Cadres RH**


Les directions RH jouent un rôle central pour structurer la prévention des RPS et sécuriser les pratiques au sein de l'organisation.

Cette formation permet de renforcer la posture d'acteur clé grâce à une approche méthodologique, des protocoles d'intervention et des outils concrets déjà expérimentés en organisme.

Formation animée par un agent de direction expert dans ce domaine

Objectifs

- Réaliser le diagnostic RPS de son organisme
- Analyser de protocoles éprouvés : Violences internes, surcharge de travail, mal-être au travail
- Utiliser les outils psychométriques dédiés
- Mettre en œuvre les étapes clés de déploiement
- Rédiger un protocole adapté



Les méthodes pédagogiques vivantes sont basées sur une **pédagogie de construction de savoirs** avec de nombreuses **mises en situation, expérimentations et méthodes facilitatrices très opérationnelles.**

 Cadres RH

 1 jour + 1H30 en visio à 6 mois

[Fiche produit](#)

Formation


Santé mentale, le rôle clé des salariés

Parce qu'agir sur la santé mentale, c'est préserver l'équilibre de chacun et la qualité de vie au travail. La formation propose des repères clairs et des outils très opérationnels

Objectifs

- Définir la santé mentale
- Déconstruire les préjugés autour de la santé mentale
- Expliciter la réaction de stress suite à un choc émotionnel et ses évolutions possibles
- Identifier les RPS
- Définir les différents troubles psychiques : anxiété, dépression, troubles bipolaires...
- Identifier les personnes ressources et leurs rôles
- Mener un entretien d'aide

 Tout salarié quelle que soit sa fonction

 2 jours

[Fiche produit](#)


Formation


Santé mentale, le rôle clé des managers

Cette formation vise à lever les tabous, à renforcer la compréhension des mécanismes psychiques et à développer des compétences concrètes pour agir au quotidien en tant que manager.

Objectifs

- Définir la santé mentale
- Déconstruire les préjugés autour de la santé mentale
- Identifier les RPS
- Définir les différents troubles psychiques : anxiété, dépression, troubles bipolaires...
- Détecter les signaux de mal-être au travail sur les individus et sur l'équipe
- Identifier les personnes ressources et leurs rôles
- Mener un entretien d'aide
- Accompagner l'équipe
- Prendre soin de soi

 Tout manager

 2 jours

[Fiche produit](#)

UNE OFFRE COMPLÈTE POUR TOUS LES ACTEURS !

Formation


Santé mentale, le rôle clé des RH

Cette formation apporte des repères pratiques et juridiques

Objectifs

- Définir la santé mentale et ses enjeux juridiques
- Questionner les 6 facteurs de tensions au travail
- Identifier les troubles psychosociaux et les troubles psychiques
- Expliquer la gestion des troubles psychosociaux par la Sécurité sociale
- Elaborer un plan d'actions collectif pour favoriser la santé mentale des salariés
- Mener des entretiens individuels RH pour favoriser la santé mentale des salariés

 Cadre RH

 2 jours

[Fiche produit](#)


Formation


Santé mentale, le rôle clé des élus

Cette formation propose des repères clairs et des outils pour agir avec justesse : mieux cerner son rôle, adopter une posture de facilitateur, conduire un entretien d'aide et savoir prendre soin de soi

Objectifs

- Définir la santé mentale
- Déconstruire les préjugés autour de la santé mentale
- Identifier les RPS : stress, violences internes, violences externes
- Définir les différents troubles psychiques : anxiété, dépression, troubles bipolaires...
- Identifier mon rôle, mon cadre d'action, les difficultés et les personnes ressources
- Mener un entretien d'aide
- Accompagner un salarié lors d'un entretien RH
- Gérer la charge mentale des entretiens sensibles

 Tout représentant du personnel

 2 jours

[Fiche produit](#)

POUR ALLER + LOIN


Formation

Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing

Préservez la santé mentale de vos équipes grâce au defusing : une approche concrète et participative pour comprendre le stress, désamorcer ses effets et renforcer la résilience collective

Objectifs

- Distinguer le trauma et le stress
- Expliquer la réaction de stress
- Mettre en œuvre un entretien de defusing
- Identifier les répercussions collectives
- Expliquer le debriefing psychologique
- Mener un entretien de defusing individuel
- Mener un entretien de defusing collectif

 Cadres en charge des ressources humaines, référents santé de managers, membres du CHSCT et membres du CSE, Commission Santé.

 2 jours

[Fiche produit](#)


OFFRE RÉALITÉ

VIRTUELLE

Sous pression : Prévenir le harcèlement moral

Objectifs

- Connaître la définition du harcèlement moral.
- Identifier les premiers signes d'un management toxique.
- Comment désamorcer et éviter les situations problématiques.
- Connaître la loi et les sanctions liées au harcèlement moral.
- Apprendre à accueillir la parole d'un collaborateur pour mieux l'accompagner



 Tout public
 0.5 ou 1 jour

[Fiche produit](#)

L'engrenage : Prévenir l'épuisement professionnel

Objectifs

- Connaître la définition du burn-out.
- Apprendre à détecter les signaux faibles.
- Savoir comment réagir pour soi, pour les autres et en tant que manager.
- Savoir réagir, répondre, alerter et être interpellé.
- Connaître les bons interlocuteurs.
- Acquérir les bonnes pratiques.

 Tout public
 0.5 ou 1 jour

[Fiche produit](#)

UN PROJET SUR MESURE ?

CONTACTEZ-NOUS !



Scannez ce code
et retrouvez-nous
sur votre smartphone



Former, accompagner, conseiller les acteurs de la protection sociale



Nous contacter



0 805 820 410



contactclient@institutquatredix.fr



institutquatredix.fr



Institut 4.10 : 17-19, place de l'Argonne 75019 PARIS

SIRET : 815 158 712 00092

Déclaration d'organisme de formation : 11 75 54562 75