Santé mentale



OFFRE 2027 actualisée

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

institut 4.10

UNE OFFRE QUI S'ENRICHIT

Notre **offre santé mentale** s'agrandit ! Découvrez, en plus des **expériences immersives en Réalité Virtuelle** et de notre **offre de formations approfondies**, des **formats express** qui permettent de mettre rapidement en pratique des leviers adaptés à son rôle.

OFFRE RÉALITÉ VIRTUELLE	OFFRE APPROFONDIE	FORMATS EXPRESS NEW
Prendre conscience	Développer son expertise	Agir concrètement



Loïc Talmon, consultant formateur de l'Institut 4.10, explique l'intérêt de cette nouvelle offre

SOMMAIRE

OFFRE RÉALITÉ VIRTUELLE POUR TOUS LES ACTEURS

- Sous pression : prévenir le harcèlement moral — P : 3
- L'engrenage : prévenir l'épuisement professionnel — P : 3

FORMATIONS POUR LES PROFESSIONNELS RH

- Santé mentale : Accompagner sans s'oublier — P : 4
- Santé mentale : le rôle clé des RH — P : 4
- Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing — P : 5
- RH, protocoles et outils pour prévenir les RPS et agir en santé mentale — P : 5

FORMATIONS POUR LES ÉLUS

- Santé mentale : le rôle clé des élus — P : 6
- Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing — P : 6

FORMATIONS POUR LES MANAGERS

- Santé mentale : manager sans s'épuiser — P : 7
- Santé mentale : le rôle clé des managers — P : 7
- Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing — P : 7

FORMATIONS POUR LES SALARIÉS

- Santé mentale : salarié, préserver son équilibre — P : 8
- Santé mentale : le rôle clé des salariés — P : 8

OFFRE RÉALITÉ VIRTUELLE POUR TOUS LES ACTEURS DE L'ENTREPRISE

Format immersif pour prendre conscience de l'impact émotionnelle de certaines situations. Une expérience qui permet de comprendre les mécanismes et d'identifier les signaux d'alerte

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.

1 heure 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.

1 heure Fiche produit

Découvrez les formations additionnelles à l'offre santé mentale sur notre site internet

FORMATIONS
POUR LES PROFESSIONNELS RH

Santé mentale : RH, Accompagner sans s'oublier NEW

Format express pour savoir agir concrètement et directement grâce aux échanges, aux outils facilement applicables et aux mises en situation de la formation

Objectifs

- Identifier les contraintes psychologiques liées à l'accompagnement en RH
- Repérer ses mécanismes personnels de surimplication et ses premiers signes d'usure
- Distinguer empathie, implication professionnelle et absorption émotionnelle
- Adopter une juste distance face aux situations humaines difficiles
- Mobiliser des stratégies de décompression et de récupération adaptées à la charge émotionnelle
- Identifier ses limites de rôle et solliciter le relais ou le soutien adapté.

3 h 30
en distanciel

Fiche produit

Parcours approfondis pour développer son expertise en apprenant à repérer, accompagner et maîtriser les situations complexes

Santé mentale : le rôle clé des RH

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
- Mener des entretiens individuels RH.

2 jours
en présentiel

Fiche produit

Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing

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.

2 jours
en présentiel
ou distanciel

Fiche produit

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

NEW

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.

1 jour +
1 H 30
en distanciel
à 6 mois

Fiche produit

Découvrez les formations additionnelles à l'offre santé mentale sur notre site internet

FORMATIONS POUR LES PROFESSIONNELS RH

FORMATION POUR LES ÉLUS

Santé mentale, le rôle clé des élus

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 son rôle, son 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.

2 jours

Fiche produit

Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing

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.

2 jours
en présentiel
ou distanciel

Fiche produit

FORMATIONS
POUR LES MANAGERS

Santé mentale : manager sans s'épuiser

NEW

Format express pour savoir agir concrètement et directement grâce aux échanges, aux outils facilement applicables et aux mises en situation de la formation

Objectifs

- Identifier les charges psychologiques spécifiques au rôle de manager
- Repérer ses mécanismes personnels de surresponsabilisation
- Distinguer ce qui relève de leur responsabilité, de leur influence, d'un relais ou de ce qui ne leur appartient pas.
- Adopter une juste distance face aux difficultés et aux émotions de leurs collaborateurs.
- Mobiliser des stratégies de protection psychologique adaptées aux situations managériales exigeantes.

3 h 30
en distanciel

Fiche produit

Parcours approfondis pour développer son expertise en apprenant à repérer, accompagner et maîtriser les situations complexes

Santé mentale : le rôle clé des managers

Objectifs

- Définir la santé mentale et 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.

2 jours

Fiche produit

Préserver la santé mentale des salariés avec le defusing

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.

2 jours
en présentiel
ou distanciel

Fiche produit

Découvrez les formations additionnelles à l'offre santé mentale sur notre site internet

FORMATIONS POUR LES SALARIÉS

Santé mentale : salarié, préserver son équilibre NEW

Format express pour savoir agir concrètement et directement grâce aux échanges, aux outils facilement applicables et aux mises en situation de la formation

Objectifs

- Identifier les principaux facteurs qui sollicitent ou soutiennent son équilibre psychologique au travail
- Repérer ses indicateurs personnels de variation et de récupération
- Analyser l'état de ses ressources à partir de plusieurs dimensions de son quotidien professionnel
- Sélectionner des stratégies de régulation adaptées à ses besoins et à sa marge de manoeuvre
- Construire un système personnel simple de préservation de sa santé mentale
- Identifier le moment où ses propres stratégies ne suffisent plus et mobiliser un soutien adapté.

3 h 30
en distanciel

Fiche produit

Parcours approfondi pour développer son expertise en apprenant à repérer, accompagner et maîtriser les situations complexes

Santé mentale : le rôle clé des salariés

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.

2 jours

Fiche produit

Découvrez les formations additionnelles à l'offre santé mentale sur notre site internet

Retrouvez les formations additionnelles à l'offre santé mentale sur notre site internet

UN PROJET SUR MESURE ?



CONTACTEZ-NOUS !

Je prends rendez-vous avec le Responsable Territorial Clients de mon secteur



Retrouvez l'ensemble de nos webinaires en replay sur la chaîne Youtube de l'Institut 4.10

Former, accompagner, conseiller les acteurs de la protection sociale

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes : ACTIONS DE FORMATION ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE ACTIONS BILAN DE COMPÉTENCES

institut 4.10

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