

**UN PROJET SUR  
MESURE ?**

**CONTACTEZ-NOUS !**



Scannez ce code et  
retrouvez-nous sur votre  
smartphone



institut **4.10**

Former, accompagner, conseiller les acteurs de la protection sociale

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION  
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

**Nous contacter**

☎ 0 805 820 410

✉ [contactclient@institutquatredix.fr](mailto:contactclient@institutquatredix.fr)

🌐 [www.institutquatredix.fr](http://www.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 545662 75

**Santé Mentale**



**Préserver la santé mentale au travail :  
sensibiliser, agir et accompagner.**

institut **4.10**

Formation

## Santé mentale : Sensibiliser, repérer et agir ensemble

Formation destinée à **tous les salariés**

**En alternant apports théoriques, mises en situation et échanges interactifs, les participants apprendront à :**



- 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 quelque soit sa fonction et son statut



2 jours

[Fiche produit](#)

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**



- 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, de référents santé de managers, de membres du CHSCT et de membres du CSE, Commission Santé.



2 jours

[Fiche produit](#)

Formation

## Santé mentale, le rôle clé des RH

Formation des **Cadre RH**

**Cette formation apporte des repères pratiques et juridiques pour**



- 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](#)

RÉALITÉ

VIRTUELLE

## Sous pression : Prévenir le harcèlement moral



- 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

[Fiche produit](#)



Tout public



0.5j ou 1 jour



- 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.

[Fiche produit](#)



Tout public



0.5j ou 1 jour