



MAPSI FORMATION

version 2024



Risques psychosociaux : Santé mentale

Informations pratiques



Durée

3 heures



Effectif

1 à 15 personnes



Localisation

Sur votre site



Tarif

Nous contacter



Délai d'accès

2 semaines



Public concerné

Tout public.



Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis spécifiques pour suivre la formation.



Validation

Attestation de formation.

MAPSI SARL

06 85 92 39 45 - mapsisarl@gmail.com
www.mapsi-formation.fr

13 Rue de la Pie d'Anjou
77240 Vert-Saint-Denis

Siret : 751 809 789 00024
Code APE : 85.59A

«déclaration d'activité enregistrée sous le
numéro 11 77 05276 77 auprès du préfet de région
d'Ile-de-France»

La formation sur les risques psychosociaux et la santé mentale sensibilise les participants aux conditions de travail qui peuvent affecter négativement la santé mentale. Elle vise à reconnaître les signes de détresse psychologique et à promouvoir un environnement de travail sain. Cette formation favorise des lieux de travail où le bien-être des employés est valorisé.



Objectifs

- **Sensibilisation** : Informer les participants sur les risques psychosociaux et leurs conséquences sur la santé mentale des employés. Il s'agit de développer une compréhension approfondie des facteurs de risque et des signes précurseurs de détresse psychologique.
- **Reconnaissance** : Apprendre aux participants à reconnaître les signes de détresse psychologique chez leurs collègues et chez eux-mêmes. Cela permet de favoriser une culture de soutien mutuel et de bienveillance au sein de l'entreprise.
- **Prévention** : Fournir aux participants des outils et des stratégies pratiques pour prévenir les risques psychosociaux. Cela peut inclure des techniques de gestion du stress, des méthodes de communication efficaces, des approches pour favoriser un équilibre travail-vie personnelle sain, et des moyens de résoudre les conflits de manière constructive.
- **Gestion** : Équiper les participants de compétences pour gérer les risques psychosociaux lorsqu'ils se présentent. Cela peut impliquer des techniques de résolution de problèmes, des approches pour soutenir les employés en détresse et des stratégies pour promouvoir un environnement de travail sain et soutenant.
- **Sensibilisation organisationnelle** : Sensibiliser les participants à l'importance de mettre en place des politiques et des pratiques organisationnelles favorables à la santé mentale. Cela inclut la promotion de l'équilibre travail-vie personnelle, l'aménagement des postes de travail, la gestion du stress et la prévention du harcèlement.
- **Culture du bien-être** : Contribuer à la création d'une culture du bien-être et de la santé mentale au sein de l'organisation. Cela implique de valoriser le bien-être des employés, de favoriser un climat de confiance et de soutien, et d'encourager la prise de responsabilité collective pour la promotion de la santé mentale.