



PRENDRE SOIN DE SA SANTE MENTALE EN CONTEXTE PROFESSIONNEL

[Dernière mise à jour : juin 2026]

Contexte

Facteur essentiel de bien-être au travail, d'engagement et de performance durable, la santé mentale influence la capacité à faire face aux exigences du travail, à mobiliser ses ressources, à entretenir des relations professionnelles de qualité et à s'adapter aux évolutions de son environnement professionnel.

Objectifs de la formation

A la fin de la formation le participant sera en capacité **d'identifier les facteurs influençant sa santé mentale au travail, de mettre en œuvre des stratégies de prévention adaptées et de contribuer à des pratiques favorisant un climat de travail de qualité.**

Les points clés de la formation

- Comprendre les mécanismes qui influencent la santé mentale au travail
- Identifier les facteurs individuels, relationnels et organisationnels qui favorisent ou fragilisent l'équilibre psychologique
- Développer sa capacité à observer ses réactions, ses besoins et signaux d'alerte
- Repérer ses ressources personnelles et professionnelles mobilisables au quotidien
- Mettre en œuvre des stratégies favorables à la préservation de sa santé mentale au travail
- Elaborer un plan d'action personnalisé visant à préserver son équilibre personnel et professionnel

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant développer ses connaissances et ses compétences en matière de santé mentale au travail.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et interactive mixant concepts et méthodes, échanges, autodiagnos, exercices pratiques, mises en situation.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression du participant tout au long de la formation au moyen des méthodes pédagogiques.

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

**Modalités pratiques**

Durée : 2 jours soit 14 heures.

Format : en présentiel en interentreprises dans nos locaux ou en intra-entreprise (lieu à définir).

Programmation : selon notre planification semestrielle pour une interentreprises ou à définir ensemble pour une intra-entreprise.

Modalités et délais d'accès

En interentreprises : la planification est accessible sur notre site Internet. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation, dans la limite des places disponibles.

En intra-entreprise : notre organisme de formation s'engage à vous répondre sous 72 heures. Sauf cas particulier, le délai pour la mise en place d'une formation est habituellement de 2 mois.

Qualiopi

NEOPTIMA est **certifié QUALIOPi** au titre de la catégorie actions de formation.

Certificat Qualiopi N°21FOR00471.2

Accessibilité

Un ou des stagiaires sont en situation de handicap ?

Contactez Marie-Laure LAUTIER – Référente handicap – pour étudier les besoins en adaptation des moyens pédagogiques et/ou logistiques et la faisabilité de votre demande.

Tarifs

En interentreprises : 600 euros nets* par stagiaire.

En intra-entreprise : tarif sur demande (un devis personnalisé vous sera proposé après analyse de votre besoin).

* Honoraires exonérés de TVA en vertu de l'article 261 du Code Général des Impôts relatif à la formation professionnelle continue.

Contacts

Pour obtenir le programme détaillé, toute information complémentaire ou vous inscrire, contactez Marie-Laure LAUTIER :

- NeoptimaRH@neoptima.com
- 04.11.95.00.62