

Santé mentale et addictions au travail

Comprenez les enjeux de la santé mentale au travail, apprenez à prévenir le mal-être et les addictions, et renforcez le bien-être collectif dans votre structure.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout salarié, encadrant, manager ou représentant RH souhaitant mieux comprendre et prévenir les risques liés à la santé mentale au travail.

Prérequis

- Maîtrise du français : lu, écrit, parlé

Accessibilité et délais d'accès

EUREKA met en place des actions de formation directement au sein des entreprises.

De fait, si des personnes en situation de handicap souhaitent bénéficier de ces actions d'enseignement, l'employeur est tenu d'organiser l'accès à une salle adaptée pour la participation de la personne à la session de formation et de mettre à disposition les équipements nécessaires au déroulement de cette formation.

Dans le cas d'une sollicitation directe par une personne en situation de handicap, il est possible de nous contacter pour que nous étudions les possibilités d'adaptations ou que nous orientions la personne vers un réseau de référent qui pourra prendre en charge cette demande.

Le nombre de participant à cette formation est compris entre 2 et 12 stagiaires.

Le délai d'accès pour cette formation est de 2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Non évalué

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail et ses impacts sur la performance et la cohésion.
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et les signaux d'alerte.
- Prévenir les conduites addictives en milieu professionnel.
- Acquérir des outils pour favoriser le bien-être et la prévention dans l'entreprise.
- Développer une posture bienveillante et proactive face aux situations de mal-être.

Contenu de la formation

- Jour 1 – Comprendre la santé mentale au travail
 - Définition et représentations de la santé mentale.
 - Les principaux troubles liés au travail : stress chronique, burnout, anxiété, démotivation.
 - Identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS).
 - Les signaux d'alerte individuels et collectifs.
 - Le rôle de l'entreprise, du management et des collègues dans la prévention.
 - Études de cas : analyse de situations réelles dans le secteur de l'insertion.
- Jour 2 – Prévenir et agir pour une meilleure santé mentale
 - Module spécifique : Prévention des addictions au travail (alcool, drogues, médicaments, écrans, etc.) :
 - Comprendre les mécanismes de l'addiction et les facteurs de vulnérabilité.
 - Identifier les signes précoces de conduite addictive.
 - Savoir réagir de manière adaptée : posture bienveillante, alerte et orientation.

EUREKA

135 impasse du Chasselas

83210 La Farlède

Email : formation@eureka-competences.fr

Tel : +33955779086



- Présentation des acteurs et dispositifs de prévention et d'accompagnement (SST, médecin du travail, structures spécialisées).
- Atelier d'échanges autour de situations vécues.
- Les leviers d'action pour préserver la santé mentale : équilibre, communication, environnement bienveillant.
- Construire un plan d'action collectif et individuel.
- Bilan et engagement personnel.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Nos formateurs ont une solide expérience professionnelle dans le domaine enseigné, de l'encadrement de groupe et de la formation professionnelle. Titulaires des diplômes/titres/certificats requis.

Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement formés.

Moyens pédagogiques et techniques

- Supports de formation fournis aux stagiaires (présentations, fiches techniques, documents de synthèse)
- Matériel pédagogique adapté vidéoprojecteur, paperboard, tableau blanc, ordinateurs ou tablettes si nécessaire
- Outils interactifs, études de cas, mises en situation, quiz, jeux pédagogiques, plateformes numériques

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur
- Suivi pédagogique assuré tout au long de la formation par l'équipe de formateurs (présence, participation, progression)
- Évaluation des acquis via des questionnaires, des études de cas, des mises en situation ou des exercices pratiques adaptés aux objectifs de la formation
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant la nature, la durée et les résultats obtenus (le cas échéant)
- Questionnaire de satisfaction à chaud rempli par les stagiaires pour évaluer la qualité de la formation et l'atteinte des objectifs
- Évaluation à froid pour mesurer la mise en application sur le terrain et l'impact professionnel

Prix : Tarif sur devis selon durée et catégorie(s) choisie(s) disponible(s) sur simple demande

À : formation@eureka-competences.fr ou au 09 55 77 90 86

Dernière mise à jour : 24/10/2025