



Passerelle 45
Formations

CATALOGUE DE FORMATIONS 2026

www.alveformations.fr
formations@alve.fr
06 03 82 35 77

Qui sommes-nous ?

L'association ALVE s'engage depuis 2001 auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques, développant ainsi une expertise reconnue dans le champ du handicap psychique à travers ses structures (Foyers de vie, résidences accueil, SAVS, SAMSAH, SAMAD, SAJ et GEM) implantées en Centre-Val de Loire, Île de France et Normandie.

Suite à l'absorption de l'association Passerelle 45 en 2025, l'organisme de formation en santé mentale, créé en 2020, complète les missions d'ALVE. Cette union traduit une volonté commune de renforcer l'impact des formations, d'élargir notre réseau, de mutualiser nos expertises et de développer ensemble une offre de formation à la hauteur des enjeux actuels de la santé mentale.

Nos valeurs fondamentales - respect, inclusion, lutte contre la stigmatisation et promotion de la qualité de vie personnelle et professionnelle - guident chacune de nos actions.

Sylvie, Laurence et Nicolas sont à votre écoute pour construire, avec vous, les réponses les plus pertinentes face aux évolutions de votre environnement.

Nos missions :

- **Sensibiliser le grand public** aux réalités des troubles psychiques et à l'importance de la santé mentale.
- **Lutter contre la stigmatisation** et l'isolement des personnes concernées et de leurs proches.
- Renforcer les compétences des professionnels à **accueillir, accompagner et soutenir les personnes en difficulté psychique** ou en situation de vulnérabilité.
- **Promouvoir la santé mentale en entreprise** en accompagnant les organisations dans la prise en compte du bien-être psychologique de leur personnel.
- Développer les **compétences personnelles et relationnelles** à travers des formations favorisant la qualité de vie, l'équilibre émotionnel et le mieux-vivre ensemble.

Découvrez dès à présent l'éventail de nos formations et actions de sensibilisation.

Délais d'accès :

- Inter-entreprises : inscription sur alveformations.fr jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles
- Intra-Entreprise, dans vos locaux : le plus tôt possible en fonction des disponibilités réciproques



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation



**Formateur
accrédité**
Premiers Secours
en Santé Mentale

**Renseignements
et inscriptions :**

**alveformations.fr
formations@alve.fr
06 03 82 35 77**



NOS FORMATIONS

**Santé Mentale et
bien-être au travail**

**Communication et
relations professionnelles**

**Management et
prévention des risques**

Connaissance des publics

**Posture et
éthique professionnelles**

**Approches et outils
complémentaires**

**Formats innovants et
événementiels**

**Premiers Secours
en Santé Mentale**



**Formateur
accrédité**
Premiers Secours
en Santé Mentale

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Se mettre en mouvement dans son environnement de travail** 1 jour
L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.
- Écouter ses émotions et en faire un levier** 2 jours
Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.
- Prévenir l'épuisement professionnel** 3 jours
Reconnaître les signes, renforcer ses ressources personnelles et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé, son engagement et son humanité dans la relation à l'autre.
- Prévenir l'épuisement professionnel des soignants**..... 3x2h (distanciel)
Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.
- Gérer son temps et ses priorités** 1 jour
Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.
- Mieux vivre le stress au travail** 1 jour
Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'approprier des outils pour le réguler au quotidien.
- Prendre soin de soi dans son quotidien de travail** 1 jour
Aborder des techniques simples et accessibles pour se ressourcer.
- Préserver et favoriser sa motivation** 2 jours
Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.
- Transformer son stress en ressource positive** 1 jour
Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Se mettre en mouvement dans son environnement de travail

L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.

Contexte

Dans un environnement de travail marqué par la sédentarité et la fatigue mentale, la prévention santé est devenue un enjeu majeur de l'entreprise. Cette formation offre des solutions concrètes pour intégrer le mouvement et la régulation émotionnelle au quotidien, sans matériel. En transformant des micro-pauses en leviers de bien-être et de cohésion, elle permet aux entreprises d'ancrer durablement leur démarche QVCT par des actions simples, visibles et collectives.

Objectifs

- Identifier les liens entre activité physique, sédentarité, santé mentale et qualité de vie au travail
- Mettre en œuvre des micro-pratiques de mouvement simples, sans matériel spécifique, dans une journée de travail pour favoriser énergie, concentration et régulation du stress
- Intégrer des routines individuelles contribuant à la prévention des risques psychosociaux et à la démarche QVCT de l'entreprise

Contenu

Comprendre les enjeux de l'activité physique :

- Distinguer sport et activité physique
- Analyser les bénéfices de la mise en mouvement sur la santé mentale, la motivation et le lien social

Maîtriser les routines d'activation et de récupération :

- Pratiquer des techniques de réveil articulaire, d'étirements et d'auto-massage
- Agir sur la réduction des tensions liées à la sédentarité.

Intégrer le mouvement à la démarche QVCT :

- Identifier les leviers de prévention des risques psychosociaux (RPS) et les solutions concrètes pour agir sur la santé mentale au travail

Ancrer des rituels durables :

- Concevoir son plan d'action personnalisé et créer des routines collectives simples à intégrer dans le quotidien professionnel

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

Intervenant·e

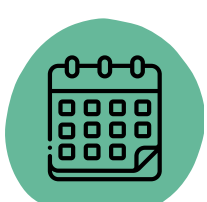
Formatrice diplômée en activité physique adaptée et titulaire d'une Licence Éducation et Motricité

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
certificat de réalisation



15 septembre 2026 - Métropole d'Orléans
7h de formation.
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- salariés, libéraux, agents du public, managers, RH, acteurs QVCT ...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

Écouter ses émotions et en faire un levier

Analyser ses émotions pour les traduire en messages
et pouvoir mieux affirmer ses besoins.

Contexte

Dans notre quotidien professionnel ou personnel, il est fréquent de négliger un aspect fondamental de notre bien-être et de notre communication : notre relation avec nos émotions. Ces dernières ne sont pas simplement des réactions, mais des signaux essentiels, des boussoles intérieures nous indiquant nos besoins. Les écouter attentivement devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre afin de mieux gérer les émotions négatives, améliorer nos relations avec les autres et induire un environnement de travail plus serein.

Objectifs

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en œuvre face aux différentes émotions dans le milieu professionnel
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision et sa communication
- Déterminer les différents types de stress et les actions à mettre en œuvre pour le diminuer et pour réagir face au stress de ses interlocuteurs

Contenu

- Le rôle d'une émotion : Clarifier le message, identifier les symptômes et repérer les besoins associés
- Les modes de pensées automatiques, la dissociation dans les situations professionnelles
- Les émotions pour analyser les motivations et favoriser la communication
- Les émotions pour mieux communiquer en milieu professionnel

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

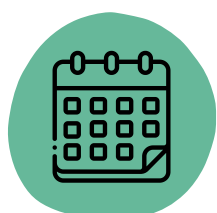
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



28 et 29 septembre 2026
à Orléans - 14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Prévenir l'épuisement professionnel

Reconnaître les signes, renforcer ses ressources et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé et son engagement .

Contexte

Dans un contexte professionnel exigeant, l'épuisement professionnel menace la santé et l'engagement des travailleurs. Cette formation propose des outils concrets pour reconnaître les signes précurseurs, renforcer ses ressources personnelles et préserver durablement son bien-être au travail.

Objectifs

Cette formation permet de développer sa capacité à :

- Comprendre et évaluer l'épuisement professionnel
- Développer des stratégies de prévention et d'adaptation
- Utiliser des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif au travail

Contenu

Définitions et état des lieux :

- Mécanismes du stress, épuisement professionnel, burn-out et dépression
- Identification des facteurs de risque, déclencheurs et auto-évaluation

Cultiver ses ressources internes et externes :

- Techniques de ressourcement (sophrologie, approche neurocognitive)
- ses motivations et ses forces

Développer des stratégies de prévention et d'adaptation :

- Stratégies cognitives et comportementales anti-stress
- Gestion du stress relationnel, empathie et limites professionnelles
- Élaboration d'une boîte à outils personnalisée

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique

Intervenantes

Binôme de formatrices proposant des approches complémentaires :

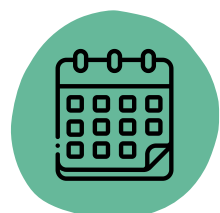
- Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale
- Sophrologue et formatrice en santé mentale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



21/22 septembre + 12 octobre 2026
21h de formation - Métropole d'Orléans
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 830€/personne
Non éligible CPF - Intra-entreprises : nous consulter

Profil des stagiaires

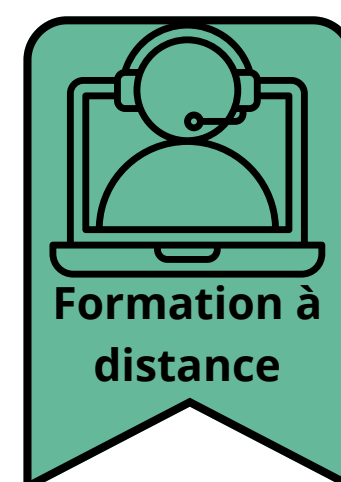
- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Prévenir l'épuisement professionnel des soignants

Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.



Contexte

Le secteur de la santé est marqué par des contraintes exigeantes : surcharge de travail, temps limité et désertification médicale. L'enjeu est de se situer sur le continuum santé-maladie et d'agir par la salutogenèse (se concentrer sur ce qui crée la santé) afin d'intervenir avant la rupture.

Objectifs

- Analyser le processus d'épuisement et évaluer son propre état via des outils de dépistage
- Repérer les signaux et facteurs de risque
- Mobiliser ses ressources internes en situation de stress
- Structurer un plan de prévention et stratégie de protection

Contenu

Comprendre la santé mentale au travail

- Santé mentale au travail : chiffres clés et réalités du territoire
- Continuum santé-maladie et approche salutogénique
- Stress, anxiété, angoisse : différences et impacts

Évaluer sa situation personnelle

- Mesurer sa cohérence et son capital psychologique
- Identifier ses signaux d'alerte et vulnérabilités face au burn out
- Cartographier ses ressources et sa zone d'influence

Réguler ses émotions au quotidien

- Pratiquer des techniques de régulation immédiate
- Développer l'auto-compassion face aux situations difficiles
- Intégrer des routines de récupération

Agir et prévenir durablement

- Analyser collectivement des situations professionnelles réelles
- Élaborer son plan de prévention personnel
- Identifier ses leviers d'action concrets

Méthode

- En **distanciel**
- Format flexible : 3 sessions de 2 heures
- 10 personnes maximum
- Pédagogie active : Tests guidés, partages en sous-groupes, ateliers pratiques et coaching collectif à partir des situations réelles des participants

Intervenant·e

Formatrice, thérapeute, coach certifiée ICF (PCC) et experte certifiée à l'utilisation des modèles EQ-i 2.0® et EQ 360®

Evaluation

- Auto-positionnement
- Evaluation formative basée sur les productions
- Questionnaire de satisfaction

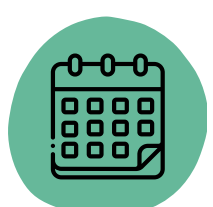
Profil des stagiaires

- Professionnels du médical ou du paramédical
- En institution ou en profession libérale

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
attestation de présence



16, 23 et 30 juin 2026 de 17h à 19h
6h de formation (3 x 2h)
Inscriptions sur alveformations.fr



Inter-entreprises : 830€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter



Gérer son temps et ses priorités

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En travaillant sur ces aspects, les participants seront mieux équipés pour relever les défis de leur environnement personnel et professionnel de manière plus structurée et sereine.

Objectifs

- Définir et analyser les fondements de la gestion du temps : analyser son rapport au temps, identifier ses sources de stress et définir ses priorités pour organiser efficacement ses activités
- Appliquer et optimiser les stratégies de gestion du temps : méthodes et outils, optimisation de la concentration pour améliorer sa productivité personnelle et professionnelle

Contenu

- Prendre conscience de son rapport au temps, évaluer son niveau de stress dans son rapport au temps, déterminer ses besoins...
- Définir ses priorités, distinguer l'urgent et l'important, classer ses tâches...
- Optimiser et doper sa concentration...
- Planifier ses activités, anticiper, évaluer, travailler en mode projet, planifier sa journée, gérer les imprévus...

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour impliquer les participants : apports théoriques, discussions, exercices pratiques, sous-groupes...

Intervenante

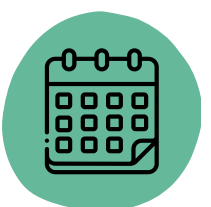
Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



7h de formation



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprise : nous consulter

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Mieux vivre le stress au travail

Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'approprier des outils pour le réguler au quotidien.

Contexte

Le stress au travail est devenu une réalité quotidienne pour de nombreux professionnels. Loin d'être une fatalité, il peut être mieux compris et régulé grâce à des outils concrets. Cette formation propose une approche pratique pour identifier ses propres mécanismes de stress et développer des stratégies d'adaptation durables.

Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

Prendre soin de soi dans son quotidien de travail

Aborder des techniques simples et accessibles
pour se ressourcer.

Contexte

Le monde du travail et ses exigences impacte les salariés physiquement et psychologiquement. La charge de travail, l'adaptabilité, les relations de travail... puisent au quotidien dans les ressources des professionnels. Pour ne pas s'épuiser, il est indispensable de se ressourcer afin de préserver son énergie, sa santé physique, mentale et son efficacité.

Objectifs

- Prendre conscience de l'importance de se ressourcer dans son activité

Préserver et favoriser sa motivation

Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

Contexte

La motivation joue un rôle central dans notre quotidien, influençant nos choix, notre énergie et notre capacité à relever des défis, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel. La prise de conscience de nos motivations individuelles offre un éclairage sur nos préférences, nous aidant à identifier les signaux d'intolérance et de surinvestissement émotionnel dans nos projets quotidiens. Comprendre nos motivations profondes favorise une motivation durable en alimentant notre énergie et en soutenant un engagement constant dans nos actions.

Objectifs

- Identifier les sources de motivation et de démotivation individuelles et collectives
- Mettre en œuvre des leviers concrets pour renforcer l'engagement et la motivation
- Mobiliser les membres d'une équipe autour d'un projet commun en s'appuyant sur les motivations identifiées

Contenu

- Repérer les signes de motivation et de démotivation
- Dresser un diagnostic de ses motivations
- Gérer les obstacles courants à la motivation
- Mettre en place des stratégies pour renforcer sa motivation durablement

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique
- La formatrice s'appuie sur des techniques utilisées en neurosciences

Intervenante

Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

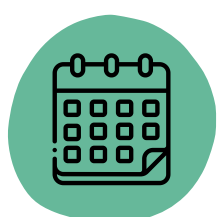
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14h de formation



Intra-entreprise : nous consulter



Transformer son stress en ressource positive

Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Contexte

Le stress est devenu un enjeu majeur de santé au travail puisqu'il affecte non seulement la santé physique et mentale des professionnels, mais aussi leur capacité à être en relation et leur productivité. La gestion du stress tend à s'imposer comme une compétence essentielle, à tous les niveaux de la hiérarchie, dans tous les secteurs d'activité.

Comment mieux identifier le stress et adapter son comportement pour y faire face avec plus de sérénité et pour une meilleure qualité de vie ?

Objectifs

COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

Communiquer efficacement pour apaiser les tensions et les conflits 2 jours

Anticiper et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension du quotidien pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.

S'affirmer dans ses fonctions et être force de proposition 2 jours

Développer sa capacité à être un acteur constructif dans son environnement professionnel.

Prendre la parole en public : Commun

Communiquer efficacement pour apaiser les tensions et conflits

Anticiper et désamorcer les situations de mécontentement et d'incompréhension du quotidien pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.

Contexte

Les tensions et malentendus font partie du quotidien professionnel mais, s'ils ne sont pas régulés, fragilisent la cohésion, la motivation et la confiance au sein des équipes. Renforcer ses compétences relationnelles afin d'anticiper, comprendre et gérer les désaccords de manière collaborative favorise un climat de travail apaisé, propice à la coopération et à la qualité de vie au travail. Mieux

S'affirmer dans ses fonctions et être force de proposition

Développer sa capacité à être un acteur constructif dans son environnement professionnel.

Contexte

Dans un environnement professionnel en constante transformation, les professionnels sont régulièrement confrontés à des défis relationnels, à la nécessité de porter des projets et à l'affirmation de leur rôle au sein des équipes. Cette formation répond à ces enjeux en proposant des outils concrets pour renforcer l'affirmation de soi, adapter sa communication, et devenir force de proposition. Elle vise ainsi à soutenir chaque participant dans le développement d'une posture professionnelle confiante et constructive, au service de ses missions et du collectif.

Prendre la parole en public : Communiquer et s'exprimer efficacement

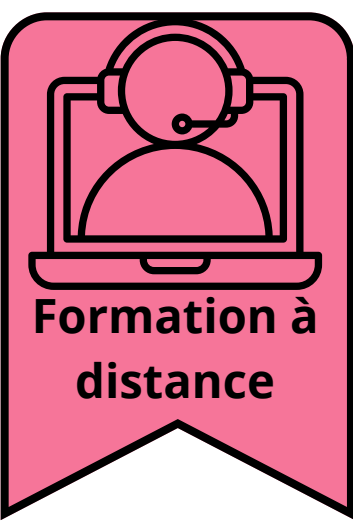
Améliorer ses compétences d'expression orale pour réaliser une prise de parole efficace. Identifier et lever les obstacles à la communication orale pour favoriser les échanges constructifs et renforcer ses relations professionnelles.

Contexte

La prise de parole en public est une compétence essentielle dans de nombreux domaines professionnels, mais elle peut être source de stress. Que vous soyez amené à présenter des projets, animer des réunions, ou simplement à vous exprimer devant un groupe, cette formation vous fournira les outils nécessaires pour communiquer efficacement et avec assurance. En travaillant sur la gestion du stress, les techniques vocales, le

Intelligence émotionnelle et pratiques professionnelles

Intégrer l'intelligence émotionnelle comme compétence clé au service du soin, de l'accompagnement, du management et de la qualité des relations professionnelles.



Contexte

L'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences sociales et émotionnelles qui permet de mieux comprendre et réguler ses émotions, de développer des interactions plus constructives et d'améliorer

Prévenir et faire face aux incivilités dans le secteur public

Développer des outils concrets et une posture adaptée pour prévenir, désamorcer et gérer les situations d'incivilités et de conflit dans la relation avec les usagers.

Contexte

Les agents des collectivités publiques font face à une évolution des comportements des usagers, marquée par des exigences croissantes et de l'agressivité. Cette formation accompagne les professionnels pour comprendre ces mécanismes et s'outiller afin de préserver la qualité du service et leur propre bien-être.

Objectifs

Reprendre sa place, poser ses limites : des repères pour se protéger au travail

Retrouver confiance, clarté et sécurité dans sa posture professionnelle.

Contexte

Les violences professionnelles, qu'il s'agisse de harcèlement, de surcontrôle ou d'invisibilisation, passent souvent inaperçues car elles s'installent dans une zone de suradaptation silencieuse. Cette formation propose une approche pour identifier les mécanismes de fragilisation et sortir de la confusion afin de retrouver un environnement professionnel sain et align

Travailler ensemble autrement : accueillir la différence psychique au travail

Favoriser la compréhension mutuelle
et soutenir des relations professionnelles inclusives.

Contexte

L'intégration de collaborateurs en situation de handicap psychique représente un enjeu d'inclusion et de bien-être au travail. Ce type de handicap, parfois invisible, peut toutefois se traduire par des difficultés très concrètes dans le monde du travail : troubles de la mémoire, de la compréhension, de l'attention, de la communication, du comportement... lenteur dans l'exécution des tâches ou encore fatigabilité...

Développer ses compétences en communication

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations.
Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

Contexte

Communiquer avec aisance et justesse est un atout essentiel pour se sentir à l'aise dans son rôle professionnel et faire passer ses messages avec impact. Cette formation permet à chacun de mieux comprendre son propre style de communication, de gagner en clarté et en confiance dans ses échanges, et de s'adapter à ses interlocuteurs avec plus de fluidité. En apprenant à écouter, à s'exprimer avec assert

MANAGEMENT ET PRÉVENTION DES RISQUES

- Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail** 3h
Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.
- Management et santé mentale** 1 jour
Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale. Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.
- Manager avec bientraitance : un levier de prévention et de cohésion** 1 jour
Développer une posture managériale éthique et relationnelle pour renforcer le bien-être et la coopération au travail.
- Manager par une écoute active** 1 jour
renforcer la coopération et prévenir les fragilités en milieu professionnel
Développer ses capacités d'écoute pour détecter les fragilités

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté

Management et santé mentale

Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale.
Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.

Contexte

La santé mentale est un enjeu stratégique pour la performance et la cohésion dans les organisations. Donner des clés de compréhension permet d'ajuster ses pratiques managériales et d'activer des leviers concrets de prévention et de qualité de vie au travail pour favoriser un environnement plus serein, renforcer l'engagement des équipes et soutenir durablement l'efficacité collective.

Manager avec bientraitance : un levier de prévention et de cohésion

Développer une posture managériale éthique et relationnelle
pour renforcer le bien-être et la coopération au travail.

Contexte

Dans un environnement professionnel marqué par la complexité des organisations, la pression des résultats, la charge de travail importante et la diversité des équipes, les managers se retrouvent souvent à la croisée des tensions humaines, organisationnelles et émotionnelles.

Pour un manager, la bientraitance devient un levier stratégique non seulement pour prévenir les risques psychosociaux, mais aussi pour renforcer

Manager par une écoute active : renforcer la coopération et prévenir les fragilités en milieu professionnel

Développer ses capacités d'écoute pour détecter les fragilités,
renforcer la qualité du lien, la compréhension et la confiance.

Contexte

Dans un contexte professionnel marqué par l'intensification des activités, les réorganisations et les tensions au travail, la qualité de la communication interne devient un enjeu de cohésion et de performance. L'écoute active constitue un levier efficace pour instaurer un climat de confiance, favoriser la coopération et aborder les situations de vulnérabilité au sein des équipes.

Prévenir et agir face au harcèlement sexuel, moral et agissements sexistes

Déployer des outils juridiques et managériaux pour un environnement de travail serein.

Contexte

Les entreprises font face à une vigilance accrue concernant les risques de harcèlement, avec des enjeux juridiques majeurs. Cette formation équipe les acteurs clés pour sécuriser l'entreprise et protéger les salariés en déployant des politiques de prévention et d'action concrètes.

Objectifs

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et le stress professionnel

Préserver sa santé physique et mentale au quotidien.

Contexte

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et le stress sont les principales causes de maladies professionnelles et d'absentéisme. Ils impactent la santé, la performance et la qualité de vie de tous les salariés, quel que soit leur secteur. Le stress accentue les tensions musculaires et amplifie la perception de la douleur tandis que les TMS génèrent à leur tour du stress et des Risques Psychosociaux créant un cercle vicieux. Cette formation propose des outils concrets et immédiatement applicables pour rompre

Prévenir les Risques psychosociaux (RPS)

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

Contexte

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour la santé des salariés mais aussi pour la performance des entreprises.

Ces risques, liés à l'organisation du travail, aux relations professionnelles et aux conditions d'emploi peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale des collaborateurs. La prévention des RPS est importante pour améliorer la qualité de vie au travail, réduire l'absent

Santé Mentale en entreprise

Tenir compte des obligations de l'entreprise, comprendre et agir sur les leviers existants au bénéfice de la santé mentale des salariés.

Selon l'OMS 25% de la population est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental. Les entreprises françaises ne sont pas épargnées par les problèmes de santé mentale :

- 2ème cause d'arrêt maladie
- 48% des salariés sont en état de détresse psychologique dont 17% en détresse psychologique élevée
- 33% des salariés interrogés sont en risque de burn-out

Mettre en place une politique RH en faveur des aidants

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique.

Pour l'entreprise, cette thématique est un enjeu fort de gestion RH mais aussi l'occasion d'une enrichissante collaboration mutuelle. Elle a un

Accompagner les salariés-aidants et leurs équipes

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'intégration des salariés aidants.

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique. Le manager occupe une place stratégique dans l'accompagnement des salariés aidants.

Grâce

CONNAISSANCE DES PUBLICS

Connaitre et comprendre les troubles du neuro-développement 1 jour

Acquérir des repères concrets sur les TND (Dys, TDAH, autisme...) pour ajuster sa posture professionnelle et mettre en place des stratégies d'accompagnement adaptées.

Handicap et petite enfance : repères pour les professionnels 2 jours

S'approprier les particularités du jeune enfant porteur de handicap.

Vieillesse et handicap

Connaitre et comprendre les troubles du neuro-développement

Acquérir des repères concrets sur les TND (Dys, TDAH, autisme...) pour ajuster sa posture professionnelle et mettre en place des stratégies d'accompagnement adaptées.

Contexte

La prise de conscience de la présence de collaborateurs présentant des troubles du neuro-développement est importante ces dernières années, mais ils restent méconnus. Décrypter ces fonctionnements permet de comprendre leur impact sur la vie professionnelle, d'aller vers une meilleure inclusion mais aussi d'envisager la richesse qu'ils peuvent apporter au sein d'une équipe.

POSTURE ET ETHIQUE PROFESSIONNELLE

Adapter sa posture professionnelle aux spécificités des troubles psychiques 2 jours

Construire des pratiques d'accompagnement adaptées et ajuster ses stratégies d'intervention auprès des personnes vivant avec des troubles psychiques.

La bientraitance au service d'un accompagnement de qualité 1 jour

Renforcer une posture professionnelle éthique et bienveillante pour faire de la relation d'aide un espace de confiance, de coopération et de sécurité.

Posture et savoir-être des professionnels auprès de

APPROCHES ET OUTILS COMPLÉMENTAIRES

- Faire face aux comportements agressifs** 2 jours
Acquérir des outils pour rétablir une communication positive, prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de la Communication Non Violente au service d'une qualité de la relation.
- Développer les Compétences Psychosociales (CPS)** 2 jours
Identifier les besoins en développement des CPS et concevoir des actions adaptées, en individuel ou en groupe, de la conception à l'évaluation.
- Mettre en place des activités physiques adaptées auprès des publics accompagnés** 1 jour
Sensibiliser à l'intérêt de l'activité physique en lien avec la santé mentale, en proposant des outils concrets pour une mise en place adaptée.
- Utiliser la psychologie positive lors des accompagnements** 2 jours
Faire sortir les ressources plutôt

FORMATS INNOVANTS ET ÉVÈNEMENTIELS

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

Théâtre forum

Aborder des “situations-problèmes” et générer de l'échange autour d'une thématique en incitant le public à participer activement et à chercher des solutions concrètes.

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Standard 2 jours

Apprendre à repérer les signes de mal être
et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Jeunes 2 jours

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents
(collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Retour d'expérience : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM



Pour en savoir plus, participer ou organiser une formation ?

Notre équipe est là pour vous écouter, vous conseiller
et construire avec vous la solution la plus adaptée.

Sylvie Perichet, coordonnatrice
Laurence Barbier, assistante administrative
22 rue de Frédeville
45800 Saint-Jean-De-Braye
06 03 82 35 77