

Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail

Programme générique en date du 10 septembre 2025. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale

Dans un contexte professionnel en constante évolution, où les exigences émotionnelles et les interactions sociales sont omniprésentes, il devient essentiel de préserver l'équilibre psychologique des individus et la qualité des relations au sein des équipes.

Cette formation vise à sensibiliser les participant-es aux enjeux de la santé mentale au travail et à leur fournir des outils concrets pour favoriser des relations professionnelles saines, respectueuses et harmonieuses.

À travers une approche à la fois pédagogique et participative, les apprenant-es seront amené-es à :

- Comprendre les dynamiques sociales et émotionnelles qui influencent le climat de travail.
- Identifier les facteurs de tensions et les mécanismes de conflits.
- Apprendre à prévenir et à gérer les situations conflictuelles de manière constructive.
- Repérer les signes de harcèlement moral et sexuel, et savoir comment réagir efficacement.
- Explorer l'impact des exigences émotionnelles sur la santé mentale et le bien-être.
- Reconnaître les troubles psychiques liés au travail et savoir comment accompagner les personnes concernées.
- Découvrir des ressources et des pratiques favorisant le bien-être individuel et collectif.
- Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant contribuer à un environnement de travail plus serein, inclusif et respectueux, en développant ses compétences relationnelles et émotionnelles.

Objectifs généraux

Les objectifs de cette formation :

- Comprendre les enjeux des relations sociales et émotionnelles au travail.
- Apprendre à prévenir et gérer les conflits.
- Savoir repérer et réagir face aux situations de harcèlement moral et sexuel.
- Comprendre l'impact des exigences émotionnelles sur la santé mentale.
- Identifier et accompagner les troubles psychiques liés au travail.
- Acquérir des outils de ressources pour améliorer le bien-être au travail.

Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables

- Identifier les enjeux des relations sociales et émotionnelles au travail, en les illustrant par des exemples concrets issus de situations professionnelles.
- Décrire les étapes de prévention et de gestion des conflits, et mettre en pratique des techniques de médiation ou de communication non violente à travers des mises en situation.
- Reconnaître les signes de harcèlement moral et sexuel, et formuler les actions appropriées à entreprendre selon le cadre légal et les procédures internes.
- Analyser l'impact des exigences émotionnelles sur la santé mentale, en distinguant les facteurs de risque et les mécanismes de protection.
- Repérer les manifestations de troubles psychiques liés au travail, et proposer des pistes d'accompagnement ou d'orientation vers les ressources adaptées.
- Utiliser des outils concrets pour améliorer le bien-être au travail, en élaborant un plan d'action individuel ou collectif à mettre en œuvre dans son environnement professionnel.

Public concerné

Pour les managers / encadrants

Modalités d'inscription et délai d'accès

Les personnes intéressées par la formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail » peuvent prendre contact directement avec Ékité, via le formulaire en ligne, par téléphone ou par e-mail. L'interlocutrice principale pour toute demande d'information, d'inscription ou d'accompagnement est Diane Dupont, fondatrice d'Ékité.

? Procédure d'inscription

1. Prise de contact initiale : le-la futur-e stagiaire ou la personne responsable de la formation exprime son intérêt pour la formation.
2. Entretien préalable (téléphonique ou visio) : un échange permet de clarifier les besoins, les attentes et les modalités de financement.
3. Envoi du dossier d'inscription : comprenant le programme, le devis, les conditions générales et le calendrier.
4. Validation de l'inscription : après signature du devis et des documents contractuels, l'inscription devient ferme.

? Délais d'accès à la formation

- Financement par un OPCO : prévoir un délai minimum de 4 semaines pour le montage du dossier et l'accord de prise en charge.
- Financement sur fonds propres ou par l'entreprise : l'accès à la formation peut être possible dans un délai de 7 à 15 jours, selon les disponibilités.

Dans tous les cas, Ékité s'engage à proposer une date de démarrage adaptée aux contraintes du-de la stagiaire et à accompagner chaque étape du processus avec bienveillance et réactivité.

Méthodes mobilisées

La formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail » repose sur une approche pédagogique active, bienveillante et inclusive, favorisant l'implication des participant-es et l'ancre des apprentissages dans leur réalité

professionnelle.

? Articulation entre théorie et pratique

- Théorie : chaque notion est introduite par des apports structurés (diaporama, documents de référence, études de cas) permettant de comprendre les concepts clés liés à la santé mentale, aux relations professionnelles et aux risques psychosociaux.
- Pratique : les participant-es sont régulièrement invité-es à expérimenter les outils proposés à travers :des mises en situation inspirées de cas réels, des jeux de rôle pour travailler la posture, l'écoute et la gestion des conflits, des ateliers collaboratifs pour co-construire des solutions adaptées à leur contexte, des auto-évaluations et réflexions individuelles pour favoriser la prise de conscience.

? Interactions et échanges

L'échange est au cœur de la démarche pédagogique. Les stagiaires sont encouragé-es à partager leurs expériences, poser des questions, et réfléchir collectivement aux enjeux rencontrés dans leur environnement de travail. L'animatrice veille à créer un climat de confiance propice à l'expression libre et respectueuse.

?? Modalités en présentiel et à distance

- En présentiel : la formation se déroule dans un cadre convivial, avec des supports papier et numériques, des activités en petits groupes, et des temps de pause favorisant les échanges informels.
- À distance (si cette modalité est choisie) : la formation est animée via une plateforme de visioconférence, avec des outils interactifs (tableaux collaboratifs, sondages, quiz en ligne). Les temps de pratique sont adaptés pour permettre une participation active, même à distance.

Dans les deux formats, un support pédagogique est remis à chaque participant-e, ainsi qu'un plan d'action personnalisé à la fin de la formation pour faciliter la mise en œuvre des acquis.

Ressources pédagogiques

Tout au long de la formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail », les participant-es bénéficient de supports variés et structurés, conçus pour faciliter l'apprentissage, la réflexion et la mise en pratique.

? Avant la session

- Document d'accueil présentant les objectifs, le déroulé et les modalités pratiques de la formation.
- Questionnaire de positionnement pour identifier les attentes, les besoins spécifiques et le niveau de connaissance initial des stagiaires.

? Pendant la session

- Diaporama pédagogique illustrant les apports théoriques et les points clés.
- Fiches-outils pratiques pour la gestion des conflits, la prévention du harcèlement, l'accompagnement des troubles psychiques, etc.
- Études de cas et scénarios de mise en situation pour favoriser l'analyse et la réflexion collective.
- Accès à une plateforme numérique (si la formation est à distance) avec les ressources partagées en temps réel : documents, liens, tableaux collaboratifs.
- Carnet de bord personnel pour noter les apprentissages, les prises de conscience et les pistes d'action.

? Après la session

- Support de synthèse reprenant les principaux contenus abordés.
- Plan d'action personnalisé élaboré par chaque participant-e pour transposer les acquis dans son environnement professionnel.
- Liste de ressources complémentaires : lectures, vidéos, podcasts, outils numériques, contacts utiles.
- Possibilité d'un suivi post-formation (optionnel) pour accompagner la mise en œuvre des changements.

Ces supports sont pensés pour être accessibles, réutilisables et adaptés aux différents profils de stagiaires, en présentiel comme à distance.

Modalités d'organisation

La formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail» est proposée en présentiel ou en distanciel, selon les besoins et les contraintes des participant-es ou des structures.

? Durée et répartition des heures

La formation s'étend sur 14 heures, réparties en plusieurs séquences pour favoriser l'intégration progressive des contenus :

- Format standard : 2 journées de 7 heures chacune à la suite
- Format modulé : 2 journées de 7 heures, espacées sur une ou deux semaines, permettant une meilleure assimilation et des temps d'expérimentation entre les sessions.

? En présentiel

Les sessions se déroulent dans un lieu adapté à l'accueil de groupes, avec un espace propice aux échanges et aux activités pratiques. Les horaires sont aménagés pour inclure des temps de pause et de convivialité.

? À distance

La formation est animée en visioconférence via une plateforme sécurisée. Les séquences sont interactives, avec des outils collaboratifs (tableaux blancs, sondages, groupes de discussion) pour maintenir une dynamique participative. Les horaires sont ajustés pour éviter la fatigue numérique, avec des pauses régulières.

Dans les deux formats, les participant-es bénéficient d'un accompagnement personnalisé et de ressources accessibles tout au long du parcours.

Matériel pédagogique

La formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail » mobilise un matériel pédagogique adapté aux modalités choisies (présentiel ou distanciel), afin de garantir une expérience d'apprentissage fluide, interactive et confortable pour les participant-es.

? En présentiel

Matériel fourni par Ékité :

- Vidéoprojecteur ou écran de présentation.
- Paperboard et supports imprimés.
- Fiches-outils et carnets de bord individuels.
- Matériel pour les ateliers (post-it, feutres, supports collaboratifs).

Matériel nécessaire pour chaque stagiaire :

- De quoi prendre des notes (papier ou numérique).

Organisation logistique :

- La formation peut se dérouler dans une salle équipée mise à disposition par le client ou dans un espace réservé par Ékité.

? À distance

Matériel et outils mis en œuvre :

- Plateforme de visioconférence sécurisée (Teams ou équivalent).
- Partage d'écran et de documents en temps réel.
- Pad collaboratif pour les travaux de groupe.
- Plateforme pédagogique dédiée (accès aux ressources, supports, quiz, etc.).
- Espace de dépôt et téléchargement des documents (Drive ou autre solution sécurisée).

Matériel nécessaire pour chaque stagiaire :

- Un ordinateur avec webcam et micro fonctionnels.
- Une connexion internet stable.
- Un espace calme pour suivre la formation dans de bonnes conditions.

Dans les deux formats, les supports pédagogiques sont accessibles pendant et après la formation, et peuvent être réutilisés librement par les participant-es dans leur pratique professionnelle.

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis de la formation « Santé mentale et relations professionnelles : trouver l'harmonie au travail » se fait tout au long du parcours, à travers des outils variés permettant de mesurer les compétences, les connaissances et l'évolution des participant-es.

? Avant la formation

- Questionnaire de positionnement : permet d'identifier les attentes, les besoins spécifiques et le niveau initial de chaque stagiaire.

? Pendant la formation

- Auto-évaluations régulières : les participant-es sont invité-es à faire le point sur leurs apprentissages à l'aide de grilles d'auto-positionnement.
- Mises en situation et études de cas : permettent d'observer la capacité à mobiliser les connaissances et les outils dans des contextes professionnels simulés.
- Échanges collectifs et retours réflexifs : favorisent l'expression des prises de conscience et des compétences relationnelles développées.

? Après la formation

- Questionnaire d'évaluation des acquis : réalisé en ligne via Framaforms ou LimeSurvey, il permet de mesurer les connaissances et compétences acquises.
- Plan d'action individuel : chaque stagiaire formalise les actions qu'il-elle souhaite mettre en œuvre dans son environnement professionnel.
- Evaluation de la satisfaction : recueillie à chaud et à froid (quelques semaines après la formation), elle permet d'ajuster les contenus et d'évaluer l'impact réel.
- Un entretien téléphonique ou visio peut également être proposé en post-formation pour accompagner la mise en œuvre des acquis et répondre aux éventuelles questions.

Accessibilité des personnes en situation de handicap

L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Accès aux formations

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

980 € HT (1176 € TTC)

70 € HT (84 € TTC) de l'heure

Tarif inter-entreprises par stagiaire. Contactez-nous pour un tarif de groupe

Durée

14 heures

Intervenant(e)



Diane Dupont

Inclusion, Qualité de vie et conditions de travail

Je suis tombée dans la marmite de l'inclusion dès la naissance. Enfant entendante de parents sourds, dyslexique, perçue comme "garçon manqué", j'ai grandi dans un environnement familial et culturel profondément divers, où coexistaient plusieurs langues, religions et façons d'être. Cette richesse m'a forgée une conviction : **la différence ne se surmonte pas, elle s'accueille.** Ancienne directrice de colonie de vacances, j'ai toujours cherché à créer des environnements où chacun trouve sa place. Aujourd'hui, j'aide les organisations à intégrer concrètement les enjeux de QVCT, d'égalité et de diversité dans leurs pratiques. **Pour moi, l'inclusion n'est ni un buzz, ni un chantier perpétuel, c'est la norme.**

Casser les stéréotypes, lutter contre les discriminations, oser faire autrement, c'est le cœur de mon métier. J'imagine des formations, des dispositifs de sensibilisation et des campagnes de communication créatives, conviviales et impactantes, pour faire évoluer les regards et les pratiques. Car ce changement culturel indispensable passe autant par la forme que par le fond.

L'avenir appartient aux entreprises qui savent fédérer par le sens. Ce sont elles qui, demain, attireront les talents, fidéliseront les équipes et renforceront leur performance.

Ses réalisations

Formations Handicap et Aidance :

- Formation « Accueil du public en situation de handicap » pour une collectivité locale
- Formation « Référent Handicap en Entreprise » en interentreprise
- Formation « Référent handicap en organisme de formation » en interentreprise
- Formation « Bientraitance » pour un EPHAD
- Formation « Tutorat Handicap » pour une entreprise de distribution
- Formation « Relais Handicap » pour une banque
- Formation « Manager équitablement les personnes en situation de handicap » pour une entreprise industrielle
- Formation « Aider à l'intégration d'une personne en situation de handicap » pour une entreprise publique
- Formation « sensibilisation au handicap » pour tous les collaborateurs pour une entreprise publique
- Formation « Comment optimiser sa DÖETH » pour une entreprise supérieur du numérique

Formations Egalité Femmes / Hommes :

- Formation « Référent Harcèlement » pour une entreprise industrielle
- Formation « Référent Harcèlement » en interentreprise
- Formation « Harcèlement » pour les collaborateurs et les managers pour une entreprise de la distribution
- Formation « Le rôle et la posture du référent harcèlement » pour un Elu CSE d'une entreprise privée
- Formation « l'égalité femme homme » pour tous les collaborateurs dans une entreprise publique
- Formation « Manager équitablement les hommes et les femmes » dans une entreprise industrielle
- Formation « Harcèlement » pour tous les collaborateurs dans une entreprise publique

Formations Diversité :

- Formation « Recruter sans discriminer » pour un Institut de recherche internationale
- Formation « Manager sans discriminer » pour une entreprise industrielle
- Formation « Recruter sans discriminer » pour une collectivité locale
- Formation « Relais diversité » pour une entreprise industrielle
- Formation « Inclusion » pour tous les collaborateurs pour une entreprise industrielle

Formations QVCT :

- Formation « Santé Mentale » pour des RH d'une entreprise industrielle
- Formation « Prévenir et Stopper les Rumeurs » pour tous les collaborateurs d'une association

Contenus

La formation s'articule autour de six grands axes : les relations sociales et émotionnelles au travail, la prévention et la gestion des conflits, la détection et la réaction face au harcèlement, l'impact des exigences émotionnelles sur la santé mentale, l'identification des troubles psychiques liés au travail, et les ressources pour améliorer le bien-être. Le parcours alterne apports théoriques, mises en situation, échanges d'expériences et outils pratiques, afin de favoriser une appropriation concrète et durable des contenus.