

# **CATALOGUE DE FORMATION**

**FORMATIONS DU  
PROGRAMME SERENITY**

## Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) – 2 jours

Cette formation s'inscrit dans une démarche citoyenne et s'inspire de la formation aux gestes de secours physiques. Elle permet de déstigmatiser les troubles psychiques, démystifier la santé mentale et développe une méthode pour donner des clefs pratiques et concrètes pour ne pas attendre qu'une situation de souffrance psychique perçue ne s'aggrave et savoir agir en cas de crise.

### Objectifs pédagogiques :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Le manuel des premiers secours en santé mentale (PPSM) est remis à chaque participant

Public : Tout public

Pré-requis: Aucun

Nombre de participants : entre 8 et 12 participants

Durée : 2 jours – 14 heures

Tarif : Nous consulter

Lieu: Cette formation est dispensée en présentiel en intra-entreprise.

Dates : Nous contacter

### Modalités et délais d'accès :

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

### Les plus :

Déjà plus de 130.000 secouristes en France grâce à ce programme international

Formation animée par une formatrice certifiée en sophrologie, diplômée en préparation mentale et accréditée par PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale)

### Suivi et évaluation :

- Point en amont de la formation avec restitution des besoins client
- Point en fin de journée de formation, recueil des feedback, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

Une attestation de formation « secouriste en santé mentale » sera remise à chaque participant après évaluation en ligne de la formation

### Programme détaillé

- La santé mentale et les différentes interventions :

Identifier les facteurs de risque associés à la santé mentale

Mesurer la prévalence et les conséquences des troubles psychiques

Identifier les interventions possibles pour se rétablir d'un trouble psychique

### Comprendre | schéma général d'un parcours de soin en santé mentale

- Devenir secouriste et utiliser le plan d'action PSSM

Définir le rôle du secouriste

Découvrir le plan d'action PSSM (AERER)

- **Troubles dépressif et pensée et comportements suicidaires :**

Apprendre les possibles signes, symptômes et interventions efficaces pour la dépression

Appliquer le plan AERER pour aider une personne qui est en dépression

Définir le rôle du secouriste face à la crise suicidaire

Appliquer les premiers secours en cas de crise suicidaire

**Appliquer | Etude de cas : approcher et évaluer la situation d'un membre de votre famille qui montre des signes de dépression**

**Expérimenter | Jeu de rôle : mettre en œuvre le plan AERER dans le cas d'une crise suicidaire**

- **Troubles anxieux, attaques de paniques et choc post-traumatique**

Apprendre les possibles signes, symptômes et interventions efficaces pour les troubles anxieux

Appliquer le plan AERER pour aider une personne qui présente un problème d'anxiété

Appliquer les premiers secours en cas d'attaque de panique

Appliquer les premiers secours après un événement traumatique, directement après l'événement ou dans les semaines qui suivent

**Appliquer | Etude de cas : Assister votre collègue qui est anxieuse**

**Analyser | Les symptômes spécifique à l'attaque de panique**

- **Troubles et crise psychotiques**

Apprendre les possibles signes, symptômes et interventions possibles dans la psychose

Appliquer le plan AERER pour aider une personne touchée par un trouble psychotique (sans crise)

Appliquer les premiers secours d'urgence pour une personne en crise psychotique sévère

**Comprendre | Vidéo : Vivre avec un trouble psychotique**

**Analyse vidéo | repérer les comportements adéquats ou non dans le cas d'une crise psychotique sévère**

## Appliquer | Eude de cas : Assister votre voisine qui montre des signes d'un trouble psychotique

- Troubles liés à l'utilisation de substances

Apprendre les possibles signes, symptômes et interventions possibles pour le trouble lié à l'utilisation de substances

Savoir évaluer et intervenir face à une intoxication ou à une urgence médicale causée par l'utilisation de substances

Apprendre à désamorcer les conduites agressives

Appliquer le plan AERER pour aider une personne touchée par un trouble lié à l'utilisation de substances

## Expérimenter | Mise en situation : évaluer ce que représente réellement un verre standard

## Appliquer | Eude de cas : Assister votre collègue qui a fréquemment une consommation excessive d'alcool

### Contact :

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

### Accessibilité :

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35 afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

## "Maîtrisez votre stress durablement avec les techniques de préparation mentale des sportifs de haut niveau" – 2 jours

Imaginez que votre stress devienne votre allié plutôt que votre ennemi. Cette formation vous plonge dans les mécanismes du stress, vous aide à identifier ses déclencheurs et vous enseigne des techniques puissantes utilisées par les sportifs pour le maîtriser. Découvrez comment reconnaître les signes avant-coureurs, gérer vos réactions et appliquer des stratégies efficaces pour réguler votre stress. Grâce à la préparation mentale, vous allez reprendre le contrôle et serez préparé pour vivre plus sereinement vos situations stressantes.

### Objectifs pédagogiques :

- Identifier les mécanismes du stress
- Analyser son propre fonctionnement face au stress
- Acquérir des outils et des techniques de préparation mentale pour réguler son stress durablement
- Mettre en place des stratégies pour surmonter son stress
- Anticiper et prévenir les situations de stress pour gagner en sérénité

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Un support de formation est remis à chaque participant

**Public :** Toutes personnes souhaitant apprendre à gérer durablement son stress grâce à la préparation mentale

**Pré-requis:** Aucun

**Nombre de participants :** 10 participants maximum

**Durée :** 2 jours – 14 heures

**Tarif :** Nous consulter

**Lieu:** Cette formation est dispensée en présentiel en intra-entreprise.

**Dates :** Nous contacter

### **Modalités et délais d'accès :**

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

### **Les plus :**

Formatrice certifiée en sophrologie, diplômée en préparation mentale et en techniques d'optimisation du potentiel. Notre formatrice accompagne depuis 6 ans des équipes sportives professionnelles et des athlètes de haut niveau

Méthode concrète et efficace avec des conseils personnalisés

Possibilité de poursuivre la formation par un coaching individuel à distance avec la formatrice

### **Suivi et évaluation :**

- Point en amont de la formation avec restitution des besoins client
- Point en fin de journée de formation, recueil des feedback, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

## **Programme détaillé**

### **Définir les mécanismes et le fonctionnement du stress**

Définir le stress et identifier ses origines  
Distinguer les différentes formes de stress  
Identifier le fonctionnement du stress  
Définir les 3 niveaux de stress

### **Identifier la situation ou le stimulus déclencheur du stress**

Identifier les agents stressants : physiques, psychologiques, absolus, relatifs  
Relier le stress au triangle pensée, émotion, comportement  
Repérer les différents signaux d'alerte  
Percevoir ses réactions physiques et émotionnelles en situation de stress  
Repositionner ses propres comportements en situation de stress (attaque, fuite, repli, soumission et dominance).

**Analyser | Test : Mesurer son rapport et son niveau de stress (test de Karasek..)**

**Appliquer | Exercice de la cocotte-minute : soi, ses stresseurs, ses signaux, ses soupapes**

**Pratiquer et intégrer les techniques de préparation mentale pour réguler son stress**

Acquérir les techniques utilisées par les sportifs pour réguler son stress : *respiration, relaxation, visualisation, dialogue interne*  
Maîtriser les outils pour déconnecter et prendre du recul  
Repérer les situations de bien-être pour créer un ancrage

**Expérimenter | Pratiquer une séance de relaxation dynamique (lâcher prise)**

**Expérimenter | Pratiquer la déconnexion flash et l'ancrage positif**

**Expérimenter | Pratiquer la cohérence cardiaque**

**Identifier les stratégies à appliquer pour surmonter son stress**

Identifier les différentes stratégies comportementales pour faire face au stress  
Repérer ses stratégies d'ajustement au stress (stratégies de coping)  
Modifier ses automatismes de pensée

**Appliquer | Dessiner ses zones d'influence**

**Analyser | Test : identifier ses stratégies de coping préférentielles**

**Anticiper et se préparer aux situations stressantes pour gagner en sérénité**

Identifier ses schémas de fonctionnement

Repérer ses ressources et ses alliés  
Décrypter ses besoins cachés derrière ses émotions  
Définir des objectifs personnels réalistes et sa vision à long terme

**Appliquer | Construire sa méthode personnelle « antistress » en s'appuyant sur l'ensemble des techniques abordées**

**Contact :**

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

**Accessibilité :**

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35 afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

## "Prenez soin de vos équipes : prévenez et combattez l'épuisement professionnel" – 1 jour

Imaginez un lieu de travail où chaque membre de l'équipe se sent soutenu et valorisé, à l'abri des dangers de l'épuisement professionnel. Cette formation vous offre les outils pour créer cet environnement sain, en vous plongeant dans la compréhension profonde du burn-out et en vous fournissant des stratégies concrètes pour prévenir et gérer cette crise. Vous apprendrez à détecter les signes avant-coureurs, à soutenir vos collaborateurs en détresse, et à bâtir des plans de prévention efficaces. Offrez la chance à vos équipes de travailler et de s'épanouir dans une entreprise où leur bien-être est une priorité.

### Objectifs pédagogiques :

- Repérer les signes et les symptômes de l'épuisement professionnel
- Identifier les facteurs de risque de son entreprise ou de son équipe
- Détecter les signaux d'alerte manifestes ou non formulés et les recueillir
- Mettre en place un plan d'accompagnement pour lutter contre l'épuisement professionnel de son équipe
- Organiser des actions de prévention pour prévenir l'épuisement professionnel

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Un support de formation est remis à chaque participant

**Public :** Pour tous les managers en activité qui souhaitent prendre soin de leurs équipes en apprenant à prévenir, repérer et accompagner les situations d'épuisement professionnel

**Pré-requis:** Aucun

**Nombre de participants :** 12 participants maximum

**Durée :** 1 jour – 7 heures

**Tarif** : Nous consulter

**Lieu**: Cette formation est dispensée en présentiel en intra-entreprise.

**Dates** : Nous contacter

**Modalités et délais d'accès :**

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

**Les plus :**

Formatrice certifiée en sophrologie, diplômée en préparation mentale et accréditée pour dispenser la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM France)

Conseils personnalisés et possibilité d'apporter des cas issus de son vécu professionnel

Possibilité de poursuivre la formation par un audit des risques psychosociaux (RPS) ou de mettre en place des actions collectives de prévention au sein de son équipe en collaboration avec la formatrice.

**Suivi et évaluation :**

- Point en amont de la formation avec restitution des besoins client
- Point en fin de journée de formation, recueil des feedback, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

## **Programme détaillé**

### **Approcher théoriquement la notion d'épuisement professionnel**

Délimiter historiquement l'origine du terme « burn-out »

Différencier stress, burn-out, workaholisme, bore-out et brown-out

Distinguer les 3 dimensions de l'épuisement professionnel

### **Repérer les risques et les manifestations de l'épuisement professionnel**

Détecter les signes et les symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et relationnels

Repérer les différentes étapes et les manifestations d'un risque d'épuisement professionnel

Identifier les conséquences sur la santé physique et psychologique

Identifier les facteurs de risques psychosociaux qui induisent l'épuisement professionnel

**Analyser | Test : évaluer la santé mentale au sein de son équipe par le questionnaire (Karasek, échelle MBI...)**

### **Accompagner un collaborateur en situation d'épuisement professionnel**

Le cadre de l'accompagnement d'un collaborateur en situation de souffrance au travail

Le rôle du manager face à une situation d'épuisement professionnel

Conduire un entretien avec un collaborateur en souffrance

Identifier les acteurs et faire appel aux professionnels

Gérer une situation de crise (crise de panique, crise suicidaire)

**Expérimenter | Mise en situation : accompagner un salarié en situation d'épuisement professionnel**

**Appliquer | Eude de cas : rédiger un protocole en cas d'alerte par un collaborateur**

### **Définir des actions de prévention pour lutter contre l'épuisement professionnel**

Conséquences du burn-out : coûts et obligation de résultats de l'employeur.

Identifier tous les indicateurs et mesurer leur gravité.

Définir des indicateurs d'alerte pour son équipe et pour soi

Analyser les contextes professionnels au regard des facteurs de risque de l'épuisement professionnel

Identifier les éléments clés d'un plan de prévention contre l'épuisement professionnel

**Appliquer | Eude de cas : identifier les facteurs de risque d'épuisement professionnel au sein de son organisation et de son équipe**

## Appliquer | Eude de cas : construire un plan d'action pour lutter contre l'épuisement professionnel

### Contact :

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

### Accessibilité :

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35 afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

**LES ATELIERS DU  
PROGRAMME SERENITY**

## Inspirez-vous des champions : 3 techniques des sportifs pour vaincre le stress durablement – 3,5 heures

Cet atelier, essentiellement, pratique vous permettra de découvrir les stratégies qu'utilisent les athlètes pour réguler leurs stress. Vous pourrez expérimenter ces techniques de respiration, visualisation et relaxation afin de les appliquer à votre quotidien. Il est temps de reprendre le contrôle de votre stress et de renforcer votre sérénité.

### Objectifs pédagogiques :

- Acquérir les techniques de régulation du stress utilisées par les sportifs
- Maîtriser sa respiration, pratiquer la visualisation et la relaxation
- Ancrer des routines de performance dans son quotidien pour gagner en sérénité et en efficacité

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque atelier aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Un support de formation est remis à chaque participant

**Public :** Toutes personnes souhaitant apprendre à gérer durablement son stress grâce à la préparation mentale

**Pré-requis:** Aucun

**Nombre de participants :** 10 participants maximum

**Durée:** 0.5 jour – 3.5 heures

**Tarif :** Nous consulter

**Lieu:** Cet atelier est dispensé en présentiel en intra-entreprise.

**Dates :** Nous contacter

### Modalités et délais d'accès :

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

### **Les plus :**

Formatrice certifiée en sophrologie, diplômée en préparation mentale et en techniques d'optimisation du potentiel. Notre formatrice accompagne depuis 6 ans des équipes sportives professionnelles et des athlètes de haut niveau

Méthode concrète et efficace avec des conseils personnalisés

Possibilité d'approfondir ses connaissances avec la formation de 2 jours « *Maîtrisez votre stress durablement avec les techniques de préparation mentale des sportifs de haut niveau* » animée par la même formatrice

### **Suivi et évaluation :**

- Point en amont de l'atelier avec restitution des besoins client
- Point à la moitié de l'atelier, recueil des feedback, régulation sur la deuxième partie de l'atelier en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin d'atelier, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

## **Programme détaillé**

### **Identifier les différentes techniques pour réguler son stress et les utiliser à bon escient :**

Différencier les différentes techniques utilisées par les sportifs pour réguler son stress.

Analyser son état émotionnel pour savoir quand et comment les utiliser

[Expérimenter | Faire sa météo intérieure](#)

### **Intégrer les techniques de respiration pour réguler son stress :**

Prendre conscience de sa respiration et l'adapter

Différencier la respiration apaisante et la respiration dynamisante

Utiliser la respiration ventrale et la respiration complète

[Expérimenter | Pratiquer des exercices de respiration \(complète et ventrale\)](#)

[Expérimenter | Pratiquer la cohérence cardiaque](#)

### Intégrer les techniques de visualisation pour réguler son stress

Identifier le fonctionnement de l'imagerie mentale

Utiliser une image de détente pour gérer son stress

[Expérimenter | Pratiquer des exercices de visualisation](#)

### Intégrer les techniques de relaxation dans son quotidien pour gérer son stress

Mettre en place des routines de performance

Repérer les situations de bien-être pour créer un ancrage

[Expérimenter | Pratiquer une séance de relaxation pour se détendre](#)

[Expérimenter | Pratiquer la déconnexion flash](#)

### Contact :

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

### Accessibilité :

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35 afin d'adapter au mieux l'atelier à vos besoins spécifiques

## "Encourager les managers à protéger la santé mentale de leurs équipes" – 3,5 heures

Transformez son approche managériale pour préserver la santé mentale de vos équipes : voici le pari de cet atelier. Selon l'étude mondiale Mental Health at Work, 69 % des collaborateurs estiment que les managers ont plus d'impact sur leur santé mentale que leur médecin. Alors cet atelier vous aidera à comprendre ces enjeux cruciaux, à détecter les signes de mal-être et à intervenir efficacement. Vous apprendrez à ajuster votre posture et à intégrer des pratiques de soutien afin de créer un environnement de travail où bien-être et performance vont de pair.

### Objectifs pédagogiques :

- Sensibiliser les managers à la santé mentale
- Identifier les situations de mal-être chez le collaborateur et les accompagner
- Manager par le « care » en ajustant sa posture managériale

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque atelier aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Un support de formation est remis à chaque participant

**Public :** Toutes personnes souhaitant apprendre à gérer durablement son stress grâce à la préparation mentale

**Pré-requis:** Aucun

**Nombre de participants :** 10 participants maximum

**Durée :** 0.5 jour – 3.5 heures

**Tarif :** Nous consulter

**Lieu:** Cet atelier est dispensé en présentiel en intra-entreprise.

**Dates :** Nous contacter

**Modalités et délais d'accès :**

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

### **Les plus :**

Formatrice diplômée en préparation mentale et accréditée pour dispenser la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM France). Notre formatrice accompagne des sportifs, des entraîneurs et des managers depuis plus de 10 ans.

Méthode concrète et efficace avec des conseils personnalisés

Possibilité de poursuivre la formation par un audit des risques psychosociaux (RPS) ou de mettre en place des actions collectives de prévention au sein de son équipe en collaboration avec la formatrice.

### **Suivi et évaluation :**

- Point en amont de l'atelier avec restitution des besoins client
- Point à la moitié de l'atelier, recueil des feedback, régulation sur la deuxième partie de l'atelier en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin d'atelier, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

## **Programme détaillé**

### **Se sensibiliser à la santé mentale**

Définir la santé mentale et ses enjeux individuels et collectifs

Déconstruire ses préjugés sur les troubles psychiques

Identifier les impacts et les facteurs de risque spécifiques

**Analyser | Test : Mythes ou réalité sur les troubles psychiques et la santé mentale**

### **Identifier les signes d'un mal-être chez le collaborateur et l'accompagner**

:

Détecter les signes et les symptômes physiques, émotionnels, cognitifs et relationnels d'un éventuel mal-être

Mettre en place une intervention efficace en cas de dépression ou de trouble anxieux

Conduire un entretien avec un collaborateur en souffrance

**Expérimenter | Mise en situation : accompagner un salarié montrant des signes de dépression**

### **Ajuster sa posture et son management pour préserver la santé mentale de ses équipes**

Identifier le cadre de l'accompagnement d'un collaborateur en situation de souffrance au travail

Ajuster son rôle et identifier ses limites en tant que manager face à une situation de souffrance au travail

Identifier les dimensions du management par le « care »

Mettre en lien la performance et le bien-être collaborateur

**Appliquer | Réaliser une fresque du « care » pour identifier les actions à mener pour améliorer ses pratiques**

### **Contact :**

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

### **Accessibilité :**

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35 afin d'adapter au mieux l'atelier à vos besoins spécifiques

## "Prenez soin de vous : votre santé mentale est une priorité" – 3,5 heures

Dans notre quête d'aider et d'accompagner les autres, nous négligeons souvent notre propre santé mentale. Pourtant, elle est essentielle pour garder stabilité, efficacité et épanouissement. Cette formation est l'occasion de faire une pause, de prendre du recul, d'analyser où vous en êtes et de prendre soin de votre mental. Vous apprendrez à évaluer votre santé mentale, à dépasser les obstacles souvent rencontrés et à mettre en pratique des stratégies éprouvées pour garder l'équilibre au quotidien. Offrez-vous ce moment pour vous recentrer... sur vous!

### Objectifs pédagogiques :

- Renforcer la connaissance de soi et réaliser un état des lieux de sa santé mentale
- Identifier et dépasser les obstacles majeurs à une bonne santé mentale
- Adopter des comportements et habitudes bénéfiques pour prendre soin de soi

### Méthode pédagogique :

Nous adaptons chaque atelier aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur la pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés (jeux de rôle, quizz, étude de cas, test de positionnement...) qui permettent l'ancrage en temps réel.

Un support de formation est remis à chaque participant

**Public :** Toutes personnes souhaitant apprendre à gérer durablement son stress grâce à la préparation mentale

**Pré-requis:** Aucun

**Nombre de participants :** 10 participants maximum

**Durée :** 0.5 jour – 3.5 heures

**Tarif :** Nous consulter

**Lieu:** Cet atelier est dispensé en présentiel en intra-entreprise.

**Dates :** Nous contacter

### Modalités et délais d'accès :

Inscription via notre convention de formation : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session.

Si prise en charge par un OPCO : vous devez faire la demande à votre OPCO au minimum un mois avant le démarrage de la session

### Les plus :

Formatrice diplômée en préparation mentale et accréditée pour dispenser la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM France). Notre formatrice accompagne des sportifs, des entraîneurs et des managers depuis plus de 10 ans.

Méthode concrète et efficace avec des conseils personnalisés

Possibilité de poursuivre la formation par un audit des risques psychosociaux (RPS) ou de mettre en place des actions collectives de prévention au sein de son équipe en collaboration avec la formatrice.

### Suivi et évaluation :

- Point en amont de l'atelier avec restitution des besoins client
- Point à la moitié de l'atelier, recueil des feedback, régulation sur la deuxième partie de l'atelier en fonction de l'évolution pédagogique
- Evaluation à chaud en fin d'atelier, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.
- Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, certificat de réalisation

### Réaliser un état des lieux de sa santé mentale

Définir la santé mentale et ses enjeux individuels

Identifier ses forces et ses ressources

Lister ses freins et ses obstacles

**Analyser | Test : Mesurer son rapport et son niveau de stress (test de Karasek..)**

### Construire un plan d'action pour surmonter les obstacles courants:

démotivation, procrastination, perfectionnisme

Identifier ses prétextes et les remettre en question

Entretenir sa motivation

S'organiser et gérer ses priorités

Apprendre à lâcher prise

**Expérimenter | Exercices pratiques guidés pour identifier ses modes de fonctionnement**

**Appliquer | Dessiner ses zones d'influence**

### **Réguler son sommeil pour gagner en efficacité**

Identifier le fonctionnement du sommeil

Relier cercle circadien et performance

Identifier les effets de la privation de sommeil

**Appliquer | Réaliser son agenda du sommeil**

**Analyser | Test : évaluer la qualité de son sommeil**

**Expérimenter | Pratiquer une séance de temps de pause optimisé (sieste flash)**

### **Gérer son stress et réguler ses émotions**

Identifier et prendre conscience de ses émotions

Réévaluer ses pensées négatives

Cultiver les émotions positives

Identifier les besoins derrière les émotions

Utiliser les techniques de respiration pour se réguler

Identifier des stratégies de coping efficaces

**Analyser | Réaliser la pyramide de ses besoins**

**Expérimenter | Pratiquer une séance de relaxation dynamique (lâcher prise)**

**Appliquer | Mise en pratique : guide « résolution de problème »**

### **Contact :**

Téléphone : 06.35.15.13.35

Mail : [contact@institut-mindfit.fr](mailto:contact@institut-mindfit.fr)

### **Accessibilité :**

Nos intervenants adaptent leurs méthodes pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap. Si vous êtes en situation de handicap,

contactez notre référent handicap Mme Jurion Anne Sophie au 06.35.15.13.35  
afin d'adapter au mieux l'atelier à vos besoins spécifiques