gr[H]andiose

Landes Formation



CTRL + HALTE + RESPIRE

Santé mentale au travail

Comprendre, repérer, agir ensemble.

PUBLIC VISÉ

Salariés, collaborateurs, managers, dirigeants, responsables d'équipe et indépendants.

Entreprises, associations et collectivités.

DURÉE

2 jours · 14 heures
En présentiel

NOMBRE DE STAGIAIRES

6 à 10 participants

TARIF

Sur devis
Prise en charge possible par votre OPCO *

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.



Développer une culture de prévention en santé mentale pour favoriser des équilibres durables au travail.

Une démarche proactive, en lien avec la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et la prévention des risques psychosociaux.

Une approche pédagogique différenciante

Une formation qui croise 4 sources de savoirs :

SCIENTIFIQUES	PROFESSIONNELS
EXPÉRIENTIELS	PARTICIPANTS

Une co-animation aux expertises complémentaires, avec au moins un Intervenant Pair GrHandiOse formé à mobiliser son vécu et ses expériences dans un cadre professionnel.

Méthode pédagogique

Une pédagogie active et participative : ateliers interactifs, mises en situation, apports courts, quiz et échanges.
Un carnet de bord personnel et une carte du sens partagé pour garder une trace individuelle et collective.

Objectifs de la formation

- Repérer les signaux et les situer dans leur contexte.
- Expliquer ce qui influence nos équilibres au travail.
- Identifier des ressources pour prévenir, réguler et récupérer.
- Construire des pistes de coopération et de prévention adaptées à son collectif.

Des repères. Du partage. Du concret.

* Selon les critères applicables et sous réserve de son accord. Pour étudier les possibilités de financement, contactez Landes Formation.

Le parcours et les modalités

CTRL + HALTE + RESPIRE · 2 jours · 14 heures



DEUX STRUCTURES, UN PROJET COMMUN

Landes Formation

Organisme de formation certifié Qualiopi, Landes Formation associe pédagogie et démarche qualité pour développer les compétences.

GrHandiOse

Association nationale, GrHandiOse valorise les savoirs issus du vécu du handicap et des enjeux de santé mentale. Par la pair-expertise et le partage d'expériences, elle favorise l'entraide, fait évoluer les regards et construit des réponses avec les personnes concernées.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Contactez Landes Formation pour étudier votre besoin.

Programme détaillé, modalités d'accès et devis sur demande.

"Des réflexes pour des équilibres durables"

Programme

Une progression en 5 étapes

01 OBSERVER

Repérer les signaux de déséquilibre ; distinguer faits, interprétations et représentations.

02 COMPRENDRE

Explorer les mécanismes de nos équilibres : charge mentale, récupération, ressources et robustesse.

03 AGIR

Partager des ressources de prévention, de régulation et de récupération adaptées au contexte.

04 COOPÉRER

Identifier les leviers individuels, relationnels, collectifs et organisationnels favorables à la santé mentale.

05 ANCRER

Transformer les apprentissages en intentions concrètes et durables, adaptées à son environnement professionnel.

Évaluation

Recueil des attentes, exercices et retours sur les ateliers. Questionnaire final de vérification des acquis, en ligne ou sur papier, et recueil de la satisfaction.

Accessibilité

Besoins des participants et accessibilité des locaux étudiés en amont. Adaptations préparées avec les personnes concernées ; modalités de participation souples.

Intervenants et équipe

Une formation conçue et validée ensemble : ingénierie pédagogique et qualité de Landes Formation, pair-expertise et savoirs vécus de GrHandiOse. Co-animation avec au moins un Intervenant Pair GrHandiOse.

GRHANDIOSE × LANDES FORMATION

Contact et inscriptions : contact@landes-formation.fr
07 67 31 68 80 · www.landesformation.fr