



Programme de formation

2025

“La santé mentale au travail”



PHILOPERA S.A.S au capital de 1000€ | 83 avenue d'Italie - 75013 PARIS
R.C.S. PARIS xxx xxx | APE xxx | N° TVA intracommunautaire FR xxx xxx
Organisme de formation | Déclaration d'activité en cours d'enregistrement
Courriel : contact@philopera.com | Site : www.philopera.com

1.Objectifs de la formation

Définition de la formation

L'offre “La santé mentale en entreprise” de Philopéra est une formation courte non certifiante proposant une introduction aux enjeux de santé mentale au sein des organisations.

Les concepts de santé mentale, de compétences psychosociales, de communication, et d'adaptation aux besoins individuels seront évoqués pour que les apprenants puissent bénéficier du socle de base à la vigilance envers les enjeux de santé mentale en entreprise.

À qui s'adresse cette formation ?

La formation “La santé mentale en entreprise” de Philopéra s'adresse à toute personne souhaitant s'initier aux savoirs de base concernant les enjeux de la santé mentale en entreprise.

Toutefois, cette formation a une vocation plus naturelle à être délivrée aux salariés, managers, employés des ressources humaines, chefs d'entreprises et toute personne concernée par la santé mentale dans le cadre du travail.

Prérequis

Aucune connaissance particulière n'est exigée au début de la formation.

2.Objectifs pédagogiques

Les objectifs pédagogiques de la formation sont les suivants :

L'objectif global de cette formation est de fournir aux participants les compétences de base pour identifier les types de souffrance au travail, reconnaître les signes de détresse psychologique, prévenir les risques afférents et se montrer vigilant quant aux enjeux de la santé mentale au travail.

Les objectifs pédagogiques comprennent :

- La compréhension du concept de santé mentale
- L'identification des risques de souffrance au travail et des signes annonciateurs de ceux-ci
- L'introduction aux compétences psychosociales
- La prévention des risques liés aux enjeux de santé mentale

3.Contenu (progression pédagogique)

a. La compréhension du concept de santé mentale

Les participants découvrent la définition de la santé mentale en rapport avec la santé globale et l'environnement et apprennent à reconnaître une émotion d'un sentiment.

b. L'identification des risques liés à souffrance au travail et des signes annonciateurs de ceux-ci

A travers des données statistiques, les participants visualisent les risques liés à la souffrance au travail et apprennent à identifier les signes annonciateurs de détresse psychique.

c. L'introduction aux compétences psychosociales

Les participants se familiarisent avec la notion de compétences psychosociales et en quoi les identifier et les développer permet d'apporter une réponse aux enjeux de santé mentale au travail.

d. La prévention des risques liés aux enjeux de santé mentale

Les participants prennent connaissance de conseils prophylactiques destinés à préserver sa santé mentale et en particulier dans le cadre du travail.

4. Organisation

Moyens pédagogiques et techniques

La spécificité de la formation de Philopéra est de provoquer une réaction émotionnelle grâce à la musique afin de préparer les participants à un apprentissage plus efficace.

En plus de la formation, nous mettons à votre disposition un support de formation et un livret d'accueil. La durée totale de formation est estimée à 2 heures.

Elles se décomposent ainsi le jour de la formation :

- arrivée sur les lieux, émargement : 10 minutes
- introduction/ice breaker : 15 minutes
- alternance contenu pédagogique et opéra : 45 minutes
- conclusion : 10 minutes
- séance de questions/réponses : 10 minutes

Quelques jours plus tard :

- lecture du support de formation : 20 minutes
- réponse au QCM : 10 minutes

Modalités d'évaluation

À l'issue de la formation une évaluation des acquis sera réalisée via un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) pour s'assurer de la bonne acquisition des compétences visées par les objectifs de la formation.

Un questionnaire de satisfaction vous sera également fourni, nous permettant de recueillir votre avis quant à la qualité de la prestation qui vous a été délivrée.

5. Contacts

Coordonnées

Tél : +33 6 30 13 69 18

Mél: contact@philopera.com

Site : www.philopera.com



PHILOPERA S.A.S au capital de 1000€ | 83 avenue d'Italie - 75013 PARIS

R.C.S. PARIS xxx xxx | APE xxx | N° TVA intracommunautaire FR xxx xxx

Organisme de formation | Déclaration d'activité en cours d'enregistrement

Version 1.1 Courriel : contact@philopera.com | Site : www.philopera.com