



Pourquoi suivre cette formation ?

La santé mentale est un pilier fondamental de notre équilibre de vie. Elle influence directement notre bien-être, notre efficacité professionnelle, nos relations avec les autres et notre capacité à faire face aux défis du quotidien. Pourtant, elle reste souvent négligée ou mal comprise.

Suivre cette formation, c'est :

- › Prendre conscience de l'importance de la santé mentale : comprendre ce qu'elle recouvre, reconnaître ses signaux d'alerte et savoir réagir avant que le stress ou l'épuisement ne s'installent.
- › Acquérir des outils concrets : apprendre à gérer ses émotions, prévenir la surcharge, cultiver un mode de vie équilibré et pratiquer des techniques simples de relaxation ou de pleine conscience.
- › Développer sa résilience : renforcer sa capacité à rebondir face aux imprévus, aux pressions et aux changements, tout en gardant une vision positive et constructive.
- › Améliorer sa qualité de vie et ses relations : en prenant soin de soi, on améliore aussi sa communication, son écoute et ses interactions avec les autres, dans la sphère professionnelle comme personnelle.

Cette formation constitue un **investissement durable** : elle aide chacun à préserver son énergie, à renforcer son équilibre intérieur et à construire des bases solides pour mieux vivre et mieux travailler.

Nous vous invitons à découvrir ci-après deux programmes sur 1 et 2 jours.

Ce document est confidentiel. Son contenu est la propriété de SIC Formation. Il ne peut être reproduit ou communiqué à des tiers sans autorisation de SIC Formation (loi du 11 mars 1957).

De plus, SIC Formation s'engage à mettre en œuvre tous les moyens dont elle dispose afin de respecter les règles de déontologie : neutralité et discrétion professionnelle



Formation sur 1 jour

Public : Toute personne souhaitant mieux comprendre et préserver sa santé mentale au travail et dans la vie quotidienne.

Objectifs pédagogiques

- › Comprendre les mécanismes de la santé mentale et ses enjeux
- › Identifier leurs sources de stress et de déséquilibre psychologique
- › Développer des pratiques de prévention et d'hygiène de vie favorables
- › Mettre en œuvre des stratégies concrètes pour renforcer leur bien-être mental au quotidien

Contenu

Comprendre la santé mentale

- › Définition et représentations de la santé mentale
- › Différence entre stress, anxiété, burn-out et dépression
- › Les facteurs internes et externes qui influencent l'équilibre psychologique

Identifier ses signaux d'alerte

- › Auto-diagnostic : repérer ses propres signaux de surcharge
- › Reconnaître les manifestations physiques, émotionnelles et comportementales
- › Apprendre à écouter ses besoins et ses limites

Prévenir et renforcer son équilibre mental

- › Hygiène de vie : sommeil, alimentation, activité physique
- › Gestion des émotions et techniques de respiration
- › Stratégies pour cultiver des relations sociales saines
- › Techniques de relaxation simple

Agir au quotidien

- › Outils pratiques de gestion du stress
- › Préserver son énergie et dire « non » de manière constructive
- › Mise en place d'un plan personnel de prévention et de suivi

Méthodes pédagogiques :

- › Apports théoriques interactifs (supports visuels, exemples concrets)
- › Exercices pratiques (auto-diagnostic, mise en situation, relaxation)
- › Échanges d'expériences entre participants
- › Quiz d'auto-évaluation en début et fin de formation
- › Élaboration d'un plan d'action personnel



Formation sur 2 jours

Public : Toute personne souhaitant acquérir des outils pratiques pour préserver sa santé mentale et développer sa résilience individuelle et collective.

Objectifs pédagogiques

- › Comprendre les mécanismes de la santé mentale et leurs impacts au quotidien
- › Identifier leurs sources de stress et leurs signaux d'alerte
- › Développer des pratiques de prévention et un mode de vie équilibré
- › Cultiver la résilience pour mieux faire face aux imprévus et aux difficultés
- › Renforcer la communication bienveillante et la gestion des conflits pour préserver des relations de qualité
- › Élaborer un plan d'action personnel durable

Contenu

Jour 1 – Comprendre et renforcer son équilibre mental

Matin : Comprendre la santé mentale et ses enjeux

- › Santé mentale : définitions, idées reçues et enjeux au travail
- › Stress, anxiété, burn-out : comprendre les mécanismes
- › Identification des facteurs de risque et de protection

Après-midi : Prévenir et prendre soin de soi

- › Signaux d'alerte physiques, émotionnels et comportementaux
- › Hygiène de vie : alimentation, sommeil, activité physique, respiration
- › Exercices de relaxation
- › Élaboration d'un premier auto-diagnostic et plan de vigilance personnel

Jour 2 – Développer sa résilience et ses compétences relationnelles

Matin : Cultiver la résilience

- › Qu'est-ce que la résilience ?
- › Facteurs individuels et collectifs de résilience
- › Techniques pour rebondir face à l'échec ou aux difficultés
- › Exercices pratiques : transformer une situation vécue en expérience d'apprentissage

Après-midi : Communication bienveillante et gestion des conflits

- › Les bases de la communication non violente (CNV)
- › Savoir exprimer ses besoins et poser ses limites
- › Prévenir et désamorcer les conflits interpersonnels
- › Jeux de rôle : mise en situation de communication bienveillante

Clôture et plan d'action

- › Élaboration d'un carnet de bord personnel de santé mentale
- › Engagements concrets et partage en groupe
- › Évaluation des acquis et feedback collectif

Méthodes pédagogiques :

- › Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques
- › Études de cas et mises en situation (jeu de rôle, analyse de cas concrets)
- › Travail en sous-groupes et échanges d'expériences
- › Élaboration d'un carnet de bord personnel de prévention et de résilience