

Santé Mentale au Travail : Prévention et Gestion du Burn-out

Lien : https://afrique-formation.com/formation/sante-mentale-au-travail-prevention-et-gestion-du-burn-out

DURÉE
5 jours (35h)

RÉFÉRENCE
SAN136

CATÉGORIE
Santé Mentale, Psychiatrie et Soutien Psychosocial

Afrique Formation

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale en milieu professionnel.
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et les signes précurseurs du burn-out.
- Développer des stratégies efficaces de prévention du stress et de l'épuisement professionnel.
- Renforcer les compétences managériales en matière de leadership bienveillant et de qualité de vie au travail.
- Mettre en place des dispositifs de détection, d'accompagnement et de soutien des collaborateurs.
- Favoriser le développement de la résilience individuelle et organisationnelle.
- Intégrer la santé mentale dans les politiques RH et les démarches de prévention.
- Mesurer les impacts des actions mises en œuvre à l'aide d'indicateurs de performance.
- Exploiter les outils numériques pour améliorer le suivi du bien-être au travail.
- Construire une culture organisationnelle favorisant le bien-être, la performance durable et la prévention des risques psychosociaux.

POUR QUI ?

- Directeurs des ressources humaines (DRH)
- Responsables RH et développement des talents
- Managers, chefs de service et responsables d'équipes
- Responsables QHSE, HSE et Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT)
- Médecins du travail, infirmiers en santé au travail et psychologues
- Responsables santé, sécurité et prévention
- Responsables RSE et développement durable
- Représentants du personnel et membres des comités santé et sécurité
- Consultants en ressources humaines, organisation et santé au travail
- Dirigeants d'entreprises, administrations publiques, ONG et organisations internationales
- Toute personne impliquée dans la prévention des risques psychosociaux, la promotion de la santé mentale, le management des équipes ou l'amélioration du bien-être au travail.

Afrique Formation

AFRIQUE FORMATION
La Référence en Afrique pour la Formation



Programme détaillé

1 / FONDAMENTAUX DE LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

- Concepts de santé mentale, bien-être psychologique et qualité de vie au travail (QVCT)
- Comprendre le stress professionnel, le burn-out, le bore-out et le brown-out
- Enjeux humains, sociaux et économiques pour les organisations

2 / IDENTIFICATION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

- Facteurs de risques liés à l'organisation du travail
- Charge de travail, conflits, harcèlement et violences au travail
- Outils de diagnostic et d'évaluation des RPS

3 / PRÉVENTION DU BURN-OUT ET DES TROUBLES LIÉS AU STRESS

- Signes d'alerte et facteurs de vulnérabilité
- Prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Élaboration d'un plan de prévention des risques psychosociaux

4 / MANAGEMENT, LEADERSHIP ET CLIMAT DE TRAVAIL

- Leadership bienveillant et management participatif
- Communication, reconnaissance et motivation des équipes
- Gestion des conflits et promotion d'un climat de confiance

Afrique Formation

5 / GESTION DU STRESS ET DÉVELOPPEMENT DE LA RÉSILIENCE

- Techniques de gestion du stress et des émotions
- Renforcement de la résilience individuelle et collective
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

6 / ACCOMPAGNEMENT DES COLLABORATEURS ET RETOUR AU TRAVAIL

- Détection précoce des situations à risque
- Dispositifs de soutien psychologique et orientation
- Réintégration après un arrêt lié à un trouble psychique ou à un burn-out

7 / POLITIQUES RH ET OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR

- Cadre juridique relatif à la santé mentale au travail
- Responsabilités des employeurs et des managers
- Intégration de la santé mentale dans les politiques RH

8 / MESURE DE LA PERFORMANCE ET AMÉLIORATION CONTINUE

- Indicateurs de bien-être, d'absentéisme et d'engagement
- Baromètres sociaux et enquêtes internes
- Plans d'amélioration et culture de prévention

9 / DIGITALISATION, INNOVATION ET SANTÉ MENTALE

- Outils numériques de suivi du bien-être
- Télétravail, hyperconnexion et nouveaux risques
- Intelligence artificielle et solutions digitales de prévention

10 / ÉTUDES DE CAS ET CONSTRUCTION D'UN PLAN D'ACTION

- Analyse de situations réelles de burn-out et de risques psychosociaux
- Élaboration d'une politique de santé mentale au travail

Afrique Formation

- Construction d'une feuille de route intégrant prévention, accompagnement, sensibilisation et amélioration continue

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

04 au 08 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
01 au 05 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
26 au 30 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 25 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 20 Août 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Afrique Formation

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@afrique-formation.com
Web : https//www.afrique-formation.com

Afrique Formation — Tous droits réservés