

# TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE, PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : QUAND LA CHARGE PROFESSIONNELLE IMPACTE NOTRE BIEN-ÊTRE.

Inscription par mail et réponse sous 48h (jours ouvrés) avec un délai de réalisation 1 mois minimum. La formation est organisable en sur-mesure. Pour toute situation de handicap, nous contacter pour envisager la faisabilité.  
 Réservation, contact et informations : [catherine@lacademie-du-newbiz.com](mailto:catherine@lacademie-du-newbiz.com)

## Introduction

Positionnement pédagogique : quiz individuel d'évaluation pour connaître le niveau de connaissance sur le burn out, les RPS, et lien entre stress et santé mentale.  
 Présentation des stagiaires, recueil des attentes.

## Module 1 – Une fresque pour parler de santé mentale au travail

Atelier de 3h30, d'intelligence collective pour harmoniser le niveau des connaissances sur la santé mentale, libérer la parole, susciter des échanges et explorer les différentes facettes de la santé mentale.

## Module 2 – L'impact du travail sur la santé mentale : comprendre pour agir

2.1. Prévenir le burn out: les signaux d'alerte et les mécanismes du burn out.  
 2.2 Prévenir les risques psychosociaux : de la détection à l'action, identifier les facteurs de RPS.

## Module 3 – L'importance du soutien collectif : solidarité au travail face à la souffrance psychique

3.1. Comment créer une culture de travail qui prend en compte le bien-être mental (espaces de parole, soutien psychologique, etc.)  
 3.2 Comment réagir face à une personne en souffrance

## Conclusion

Évaluation individuelle des acquis, quiz de validation de l'atteinte des objectifs de la formation

### Participants

Formation collective 6 à 10 stagiaires

### Tarifs

À partir de 4000 € H.T. / jour  
 Un devis sera établi sur demande

### Durée

1 jour

### Lieu

Chez le bénéficiaire ou à la charge du bénéficiaire

### Moyens mobilisés

Présentation et support de formation projeté.  
 Ordinateur individuel et connexion wifi.



### Intervenante

**Laure Gomez Montoya**  
 Thérapeute et co-fondatrice de Santé Mentale Pour Tous (la fresque pour parler de santé mentale au travail) et fondatrice de Med By Me, application mobile.

Après une première vie professionnelle, dans l'édition et la presse avec la création de deux maisons d'éditions, Laure fonde la startup Med By Me, une application regroupant des séances audios de thérapeutes pour se faire du bien. Dernièrement, elle lance SMPT une entreprise qui propose des outils de sensibilisation à la santé mentale en entreprise.

### Objectifs

- Identifier les situations à risques et reconnaître les signaux d'alerte.
- Comprendre les mécanismes du burn out
- Sensibiliser aux RPS.
- A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de devenir un acteur d'un environnement sain pour prévenir les situations d'épuisement professionnel.

### Public visé

- Dirigeant,
- Cadre,
- Responsable du développement,
- Manager,
- Commercial,
- Toute personne en agence de communication et marketing
- Aucun prérequis nécessaire

### Méthode

La formation privilégie l'interactivité : théorie et pratique sont alternées. La réflexion et l'échange sont privilégiés avec des mises en pratique, à partir de cas d'usage, d'ateliers, de quiz, de méthodologies illustrées d'exemple puis d'applications en situation

Évaluation individuelle, en fin de formation pour valider les acquis