



FORMATION SANTÉ MENTALE MODULE 2 : SE PRÉSERVER FACE AUX SITUATIONS DANGEREUSES



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Permettre aux salariés de se préserver face à l'agressivité verbale en adoptant une posture relationnelle régulée et sécurisante.

OBJECTIFS

- **Identifier** les facteurs d'usure émotionnelle.
- **Comprendre** les mécanismes du stress chronique.
- **Adopter** des stratégies de protection concrètes.
- **Renforcer** le soutien collectif.



4 à 12
participants



3h
de formation



Tarif
Sur devis

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Approche active et réflexive :

- Analyse de situations vécues en lien avec l'usure émotionnelle
- Temps de réflexion individuelle guidée
- Échanges en sous-groupes sur les pratiques professionnelles
- Apports théoriques ciblés sur la prévention des RPS
- Exercices d'entraînement à la pose de limites
- Construction d'un plan personnel de préservation

L'apprentissage repose sur l'expérience terrain et la prise de recul professionnelle.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Observation lors des mises en situation.
- Sur la base de feuilles d'émargement un certificat de réalisation sera transmis aux participants en fin de formation.

PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes d'usure émotionnelle
- Analyser son fonctionnement face aux situations difficiles
- S'entraîner à poser un cadre protecteur
- Mettre en place des outils concrets de régulation