

## Accompagner les salariés en situation de souffrance au travail

Les acteurs de la prévention sont parfois confrontés à des situations de souffrance au travail tout en estimant ne pas avoir été formés à cela. Cette formation propose deux volets :

- Des éléments pour repérer les personnes en souffrance et pour communiquer plus simplement avec elles
- Des éléments pour gérer ses propres émotions : maîtriser ses émotions tout en conservant son empathie

### Objectifs pédagogiques

- Connaître quelques fondamentaux sur les émotions
- Savoir identifier les signaux pour repérer un individu en difficulté
- S'approprier des outils pour accompagner une personne anxieuse, dépressive, stressée ou agressive
- Savoir définir les ressources et structures internes à l'entreprise ainsi que les possibilités d'orientation à l'extérieur de l'entreprise

### Public concerné

Tout acteur susceptible d'accompagner des salariés en difficulté : membre CSE, service RH, services de santé au travail, responsable QHSE, manager de proximité...

### Prérequis

Aucune connaissance particulière

### Positionnement des stagiaires dans la formation

Un tour de table est proposé par l'intervenant afin que chacun des participants puisse expliciter ses attentes vis-à-vis de la formation

Un test de positionnement sera proposé aux stagiaires en début de formation afin qu'ils puissent s'auto-évaluer par rapport aux objectifs visés.

### Durée de la formation

**2 Journées** de 7 heures (soit 14 heures)

En présentiel, les deux journées de formation seront espacées de quelques semaines afin de permettre un travail intersession

En distanciel, la formation sera fractionnée en 4 demi-journées.

### Modalités et délai d'accès

Pour vous inscrire et/ou pour plus de renseignements concernant le contenu ou les sessions, merci de contacter Sophie Morin par mail à l'adresse [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), en précisant le nom de votre entreprise ainsi que le contexte de votre demande.

Le délai d'accès est d'environ 3 semaines, sous réserve de concordance des agendas respectifs.

## Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.

## Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

**Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail [sophiemorinconseils@gmail.com](mailto:sophiemorinconseils@gmail.com), afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.**

## Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

## Programme de la formation

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

- L'identification des émotions
- L'expression des émotions

=> *Mise en situation : jeu autour des émotions*

### Repérer les personnes en souffrance :

- Quand les émotions dysfonctionnent : La dépression - L'anxiété - Le stress - L'agressivité
- Signaux pour repérer les personnes en souffrance

=> *Mise en situation : jeu « accompagner les situations difficiles »*

### Aider les personnes en souffrance :

- Le triangle dramatique de Karpman : aider et non pas sauver
- Comment communiquer avec les personnes dépressives, anxieuses, agressives

=> *Mise en situation : autodiagnostic*

#### **La prise en charge des personnes en difficultés :**

- Les situations d'urgence : les personnes aux idées suicidaires
- Structures extérieures à l'entreprise
- Structures internes à l'entreprise

=> *Mise en situation : réflexion collective autour des ressources et procédures*

#### **Gérer ses propres émotions :**

- Identification de ses émotions : lien avec les pensées et le comportement
- Développer des outils d'aide lors des situations difficiles : respiration, relaxation...
- Les possibilités de régulation : supervision, groupes de parole, ...
- Les cercles collaboratifs pour réfléchir en ensemble à une solution

=> *Mise en situation : pratique de la respiration, de la relaxation*

### **Modalités d'évaluation**

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation.

Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un test d'autoévaluation.

### **Tarifs**

Le coût d'une journée de formation en intra-entreprise est de 1200 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement par vos OPCO.