

CATALOGUE DE FORMATION 2026



KREIZ

Qualiopi
processus certifié 
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Formations Santé Mentale en entreprise

NEW

Manager - Prendre soin de la santé mentale de son équipe

 2+1 jours

 5 400€

 10-12 pers.

 Présentiel

 Adapté aux personnes handicapées

Objectifs pédagogiques

- Prévenir les risques psychosociaux (RPS)
- Détecter les situations de tension
- Adopter des pratiques managériales favorisant la santé mentale, l'engagement des équipes et la performance durable de l'entreprise

Public

Managers, dirigeants

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- Echanges et débats
- Mises en situation et exercices illustratifs, jeu pédagogique.
- Elaboration d'un plan d'action individuel
- 2 demi journées de suivi à 1 mois et 6 mois après la formation

Résultats attendus

À l'issue de la formation, chaque manager saura identifier les signaux de tension, de surcharge ou de désengagement et adapter ses pratiques managériales, contribuant au bon fonctionnement de son équipe.

La formation se termine par l'élaboration d'un plan d'action individuel comprenant :

- 2 à 3 priorités clairement identifiées
- Les actions concrètes et outils choisis associées à chaque priorité
- Les modalités de suivi pour en assurer la mise en œuvre

Accompagnements - Espace de soutien aux collaborateurs

 1 heure

 70€/séance

 1 personne

 Visioconférence

 Adapté aux personnes handicapées

Objectifs pédagogiques

- Séance individuelle de support à la santé mentale
- Espace de discussions privilégié et confidentiel pour les collaborateurs
- Outils personnalisés de gestion du stress, gestion des émotions, gestion des relations, organisation du travail

Public

Tous public

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- Echange sur les difficultés rencontrées par le collaborateur
- Formalisation du besoin
- Co-construction du parcours
- Alternance d'exercices personnalisés : respiration, visualisation, détente, auto-massage
- Séances de suivi et méthode de maintien des acquis après le parcours initial

Résultats attendus

À l'issue des séances, les participants seront capables de :

- Mieux gérer le stress et les tensions du quotidien
- Développer des techniques de récupération rapide
- Améliorer leur capacité de concentration et de recentrage
- Identifier leurs signaux de surcharge
- Intégrer des micro-pratiques de régulation dans leur journée
- Renforcer leur stabilité émotionnelle dans les situations de pression

NEW

Atelier - Fresque de la santé mentale

 1/2 jours

 1 400€

 5-20 pers.

 Présentiel

 Adapté aux
personnes
handicapés

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est la santé mentale au travail
- Identifier les principaux facteurs qui l'influencent : stress, charge mentale, organisation, relations
- Repérer les situations qui fragilise ou renforce la santé mentale

Public

Tous public

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- Identification de situations professionnelles vécues
- Echanges et débats
- Mises en situation et pratique d'exercices illustratifs d'outils concrets
- Elaboration d'une liste d'outils simple pour le quotidien

Résultats attendus

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

- Comprendre ce que recouvre la santé mentale au travail : stress, surcharge, épuisement, désengagement
- Identifier les principaux facteurs qui l'impactent
- Repérer les signaux de dégradation : fatigue, tension, perte de motivation
- Identifier des pistes de prévention et d'amélioration du quotidien
- Connaissance des outils de regulation

NEW

En cours de création

Collaborateurs - Prendre soin de la santé mentale au travail et à la maison

 2 jours

 3 600€

 10-12 pers.

 Présentiel

 Adapté aux
personnes
handicapés

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes liés à la santé mentale au travail
- Identifier les signaux de tension dans son quotidien professionnel
- Adopter des comportements favorisant un climat de travail sain, coopératif et durable
- Développer une culture de l'attention à l'autre et de solidarité

Public

Tous public

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

- Comprendre les mécanismes liés à la santé mentale au travail
- Identifier les signaux de tension dans son quotidien professionnel
- Adopter des comportements favorisant un climat de travail sain, coopératif et durable
- Développer une culture de l'attention à l'autre et de solidarité

Résultats attendus

À l'issue de la formation, chaque participant sera capable de :

- Comprendre les principaux facteurs qui influencent la santé mentale au travail
- Identifier les signaux de tension, de surcharge ou de désengagement
- Mieux gérer les situations de stress
- Contribuer à un climat de travail plus coopératif, solidaire et sain



KREIZ

Karine Bènière

Directrice de formation

+33 7 57 45 55 93

karine.beniere@kreiz.fr

www.kreiz.fr