

ATELIERS & FORMATIONS

Santé mentale, Risques PsychoSociaux & Compétences PsychoSociales

Accompagner les équipes vers plus d'équilibre, de sens et de coopération

Parce que la santé mentale et la qualité de vie au travail sont au cœur du bien-être collectif, j'accompagne les entreprises, collectivités et associations à renforcer les ressources individuelles et collectives des équipes. Mon approche s'appuie sur la neutralité, l'écoute active et l'intelligence émotionnelle pour créer des espaces où la parole circule, où chacun se sent légitime et où la cohésion se reconstruit autour du sens du travail.

MON CHAMP D'INTERVENTION

Chaque projet est construit sur mesure, en lien avec vos besoins, vos objectifs et la réalité de votre terrain, afin de prévenir l'épuisement et renforcer la dynamique d'équipe :

- Santé mentale et bien-être au travail,
- Prévention des risques psychosociaux (RPS),
- Régulation du stress et des émotions,
- Estime de soi et confiance professionnelle,
- Développement de l'intelligence émotionnelle,
- Résolution de problèmes et adaptation au changement,
- Cohésion et communication d'équipe.

DES FORMATS SOUPLES ET PERSONNALISÉS

Ateliers de sensibilisation - Durée : de 1h30 à 3h
Pour initier une réflexion ou impulser une dynamique collective autour d'un thème précis.

Formations professionnelles - Durée : de 1 à 3 jours
Pour approfondir les compétences psychosociales et ancrer des pratiques durables au sein des équipes.

DES APPORTS CONCRETS POUR VOS ÉQUIPES

- Retrouver du sens et du plaisir au travail,
- Mieux gérer la charge émotionnelle et les tensions,
- Renforcer la confiance et la coopération,
- Développer des outils simples pour réguler le stress,
- Créer un climat plus apaisé et constructif au sein de l'équipe.

Chaque intervention invite à la prise de conscience, au partage d'expériences et à la co-construction de solutions concrètes, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Une approche humaine, neutre et sur mesure
J'interviens dans une posture de tiers facilitateur, garant de la neutralité et du cadre.

Mon objectif : permettre à chaque professionnel de (re)trouver sa juste place, d'exercer son métier avec sens, et de contribuer à un collectif de travail plus apaisé, plus cohérent et plus vivant.