



Passerelle 45 · Formations

CATALOGUE DE FORMATIONS 2025

passerelle45.fr
formations@passerelle45.fr
06 03 82 35 77

Qui sommes-nous ?

L'association **Passerelle 45** œuvre depuis 2002 auprès des personnes ayant des troubles **psychiques**. Elle a acquis une solide expérience de l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique et elle est aujourd'hui reconnue pour son expertise.

Face au besoin de formation des professionnels de l'accueil et de l'accompagnement mais aussi face à la nécessité de mieux informer le grand public, l'association a ouvert un organisme de formation spécialisé dans le domaine de la santé mentale.

Dans le respect des valeurs de l'association, *Passerelle 45·Formations* a pour mission de :

- **faire connaître** les troubles psychiques auprès de la population générale,
- **agir contre la stigmatisation** des personnes touchées et de leurs proches,
- augmenter les capacités de la population générale à **soutenir les personnes** touchées, dans un contexte personnel et professionnel,
- **proposer des formations et des actions de sensibilisation** sur les thématiques liées à la santé mentale et au bien-être
- proposer des prestations en adéquation avec les préoccupations sociales actuelles en lien avec la **qualité de vie au travail et le développement des compétences sociales et relationnelles**.

Dans notre catalogue, vous retrouverez quatre catégories de formations :

- **Développement des compétences transversales** : nécessaires quel que soit le secteur d'activité
- **Développement des compétences spécifiques** : essentielles dans certains domaines d'activité
- **Actions des sensibilisation** : sous diverses formes, pour les entreprises ou les collectivités
- **Premiers Secours en Santé Mentale** : apprendre à repérer des signes de mal être et intervenir

Nos stagiaires

Particuliers
 Entreprises
 Collectivités locales
 Professionnels de
 l'accueil et de
 l'accompagnement...

Nos formations

Inter-entreprises ou
 Intra-entreprise
 (pour vos salariés
 dans vos locaux)
 programmées
 ou à la demande

Personnes en situation de handicap

Nous sommes
 particulièrement attentifs
 à vos besoins. N'hésitez pas
 à nous contacter en cas de
 nécessité d'adaptation de
 l'accueil ou de la pédagogie.

Certification qualité



Accréditation



Renseignements et inscriptions :

passerelle45.fr
formations@passerelle45.fr
 06 03 82 35 77

SOMMAIRE GÉNÉRAL

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Gérer son temps et ses priorités

Se ressourcer pour ne pas s'épuiser

Gérer les tensions et les conflits

Préserver et favoriser sa motivation

Développer sa capacité à communiquer

Transformer son stress en ressource positive

Écouter ses émotions et en faire un levier

pages 3 à 11

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Prévenir et atténuer les Troubles
Musculo-Squelettiques (TMS)

Savoir-être de l'auxiliaire de vie en gérontologie

Faire face aux comportements agressifs

Conduite d'entretiens :
susciter la coopération à travers ma communication

Management et santé mentale

Prise de parole en public

Adapter sa posture professionnelle aux spécificités
des troubles psychiques

pages 12 à 19

ACTIONS DE SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE

Une FRESQUE pour parler de
Santé Mentale au travail

Formation Santé mentale en entreprise

Formation Prévenir les risques psychosociaux (RPS)

Actions de sensibilisation lors de vos événements

PROCHES AIDANTS

Proche Aidant : un rôle essentiel à préserver

Aidants : prendre soin de soi
pour mieux prendre soin de son proche

Mettre en place une politique RH
en faveur des aidants

Accompagner les salariés aidants et leurs équipes

pages 20 à 28

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

**Premiers Secours en Santé Mentale
Module Standard**

**Premiers Secours en Santé Mentale
Module Jeunes**

Passerelle 45 vous propose une
séance de **retour d'expérience** :
Renforcer ses compétences relationnelles
au service des Premiers Secours en Santé Mentale

pages 29 à 32

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES TRANSVERSALES nécessaires quel que soit le secteur d'activité (soft skills)

Développer l'estime de soi et la confiance en soi 24 et 25 février 2025

Travailler sur son estime en s'appuyant sur un groupe bienveillant pour mieux vivre avec le regard des autres et prendre confiance en ses capacités.

Gérer son temps et ses priorités 28 février 2025

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

Se ressourcer pour ne pas s'épuiser 7 mars 2025

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Gérer les tensions et les conflits 31 mars et 1er avril 2025

Anticiper et désamorcer les situations de mécontentement et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs. Améliorer ses talents de négociateur et gérer les conflits au quotidien en sachant élaborer des solutions durables.

Préserver et favoriser sa motivation 19 et 20 mai 2025

Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

Développer sa capacité à communiquer 2 et 3 juin 2025

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations. Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

Transformer son stress en ressource positive 27 juin 2025

Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Écouter ses émotions et en faire un levier 8 et 9 septembre 2025

Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.

Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Travailler sur son estime en s'appuyant sur un groupe bienveillant pour mieux vivre avec le regard des autres et prendre confiance en ses capacités.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'estime de soi et de la confiance en soi de manière à s'affirmer en respectant autrui
- Développer sa capacité à être un acteur constructif dans son environnement
- Parler de soi et valoriser ses expériences, positives ou négatives
- Porter une idée et comprendre comment mettre les autres en mouvement en faisant preuve de leadership
- Formuler une demande visant à faire respecter un besoin

Contenu

Construire sa valeur et augmenter son estime de soi :

- Définir l'estime de soi et la confiance en soi
- Valoriser ses expériences de vie
- Travailler sur ses compétences

S'affirmer et mettre les autres en action :

- Identifier et exprimer son ressenti
- Se légitimer et s'affirmer dans ses fonctions
- Expérimenter les différents styles de leadership

Communiquer avec assertivité pour faire respecter ses besoins :

- Pratiquer l'écoute active
- Développer son expression orale et improviser
- Débattre, s'affirmer et respecter l'autre
- Gérer une communication délicate

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Evaluation

- Mise en situation de communication
- Autoévaluation et validation des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 24 et mardi 25 février 2025
à Orléans La Source - 14h de formation




Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 3200€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Gérer son temps et ses priorités

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En travaillant sur ces aspects, les participants seront mieux équipés pour relever les défis de leur environnement personnel et professionnel de manière plus structurée et sereine.

Objectifs

- Analyser son rapport au temps
- Déterminer ses priorités
- Planifier son temps, de l'année à la journée
- Optimiser sa concentration
- Utiliser des outils pour gérer et gagner du temps

Contenu

- Prendre conscience de son rapport au temps, évaluer son niveau de stress dans son rapport au temps, déterminer ses besoins...
- Définir ses priorités, distinguer l'urgent et l'important, classer ses tâches...
- Optimiser et doper sa concentration...
- Planifier ses activités, anticiper, évaluer, travailler en mode projet, planifier sa journée, gérer les imprévus...

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

Evaluation

- Évaluation des acquis en continu : jeux, mises en situation, définition d'un plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction

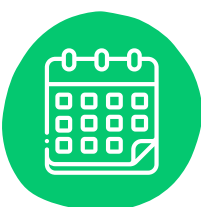
Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Attestation de présence



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Vendredi 28 février 2025 à Orléans
7h de formation



Inter-entreprises : 160€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 1600€/session

Se ressourcer pour ne pas s'épuiser

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Contexte

De plus en plus de personnes se sentent épuisées au travail pour différentes raisons : charge de travail élevée, pression professionnelle, hyperconnectivité, perte de sens, manque de reconnaissance... activité professionnelle qui demande beaucoup d'énergie ou qui sollicite les émotions...

Se ressourcer est alors indispensable pour préserver son énergie, sa santé physique, mentale et son efficacité.

Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants :

- de prendre conscience que se ressourcer, prendre du temps pour soi est utile et bénéfique
- d'expérimenter des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif au travail et à la maison
- évaluer son équilibre de vie entre les différents domaines : personnel, professionnel, social
- construire son plan d'action personnalisé pour garder sa vitalité

Contenu

- Epuisement professionnel ; les freins à prendre soin de soi
- Impact du stress et des émotions sur sa santé physique et mentale et son énergie ; identifier son niveau de stress, ses sources de stress
- Outils de régulation du stress et des émotions (exercices de détente corporelle, respiration)
- Equilibre entre les différents domaines de vie
- Besoins, activités et techniques express
- Plan d'action personnalisé pour la mise en pratique, même dans une journée chargée

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupes
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

Intervenant·e

Sophrologue et formatrice
accréditée en Premiers
Secours en Santé Mentale

Evaluation

Questionnaire de satisfaction

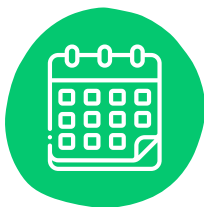
Profil des stagiaires

- Toute personne pouvant être exposée au risque de surcharge mentale ou émotionnelle
- Travailleurs sociaux, aidants, soignants, enseignants, managers, responsables... et bien d'autres...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
attestation de présence



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Vendredi 7 mars 2025 à Orléans La Source
7h de formation



Inter-entreprises : 160€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 1600€/session





Gérer les tensions et les conflits

Anticiper et désamorcer les situations de mésentente et d'incompréhension pouvant dégénérer en conflits individuels ou collectifs.

Gérer les conflits au quotidien en sachant élaborer des solutions durables.

Objectifs

- Rencontrer l'autre et appréhender les enjeux de la communication interpersonnelle
- Identifier, décrire et analyser une situation conflictuelle
- Mettre en œuvre une stratégie de gestion collaborative du conflit
- Développer sa capacité à gérer ses émotions et communiquer avec assertivité, en s'affirmant

Contenu

Communiquer pour se connaître et vivre ensemble :

- Juger de notre connaissance de nous-même et des autres
- Identifier son système de valeur ainsi que celui de ses interlocuteurs pour s'exprimer et adapter sa communication

Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :

- Passer un message en tenant compte des filtres de la communication
- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle
- Identifier les réactions et les postures possibles lors d'un conflit

Analyser une situation conflictuelle :

- Utiliser une stratégie de résolution de conflit
- Analyser un conflit et proposer des hypothèses de résolution
- Maîtriser les outils de la communication en situation de conflit
- Gérer différentes situations de communication professionnelle

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Evaluation

- Questionnaire de connaissances
- Autoévaluation des compétences
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 31 mars et mardi 1er avril 2025
à Orléans La Source - 14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne,
non éligible CPF
Intra-entreprises : 3200€/session



100% de nos stagiaires sont satisfaits
100% recommandent la formation

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Intervenant

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

09/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Préserver et favoriser sa motivation

Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

Contexte

La motivation joue un rôle crucial dans notre quotidien, influençant nos choix, notre énergie, et notre capacité à relever des défis, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel. La prise de conscience de nos motivations individuelles offre un éclairage sur nos préférences, nous aidant à identifier les signaux d'intolérance et de surinvestissement émotionnel dans nos projets quotidiens. Comprendre nos motivations profondes favorise une motivation durable en alimentant notre énergie et en soutenant un engagement constant dans nos actions.

Objectifs

- Déceler les motivations individuelles, mes motivations et celles de mes collaborateurs
- Agir sur les clés de la motivation individuelle et collective
- Repérer les signes de démotivation
- Mobiliser sur un projet commun

Contenu

- Repérer les signes de motivation et de démotivation
- Dresser un diagnostic de ses motivations
- Gérer les obstacles courants à la motivation
- Mettre en place des stratégies pour renforcer sa motivation durablement

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique
- La formatrice s'appuie sur des techniques utilisées en neurosciences

Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

Evaluation

- Évaluation des acquis en continu : jeux, mises en situation, définition d'un plan d'action personnalisé
- Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

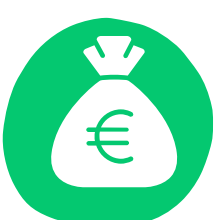
Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 19 et mardi 20 mai 2025 à Orléans
14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne
non éligible CPF
Intra-entreprises : 3200€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Développer sa capacité à communiquer

Communiquer avec aisance pour faciliter la transmission d'informations et fluidifier ses relations.
Identifier les freins à la communication et apprendre à les lever.

Objectifs

Cette formation permet de développer sa capacité à :

- Comprendre son mode de fonctionnement en communication et l'adapter aux différents interlocuteurs
- Présenter ses idées en allant à l'essentiel
- Savoir écouter, poser des questions et partager des informations
- Faire face aux différentes situations de communication et gérer son stress

Contenu

S'approprier l'espace et rencontrer l'autre en maîtrisant son attitude :

- Analyser une situation de communication
- Identifier les enjeux de la communication interpersonnelle

Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle :

- Passer un message en tenant compte des filtres de la communication
- Identifier son système de valeurs ainsi que celui de ses interlocuteurs pour mieux adapter sa communication

Gérer différentes situations de communication :

- Émettre une opinion argumentée
- Gérer une situation de communication délicate

Maîtriser les outils de la communication :

- L'écoute active, l'assertivité
- Passer un message difficile avec la méthode DESC
- S'exprimer de manière synthétique et adaptée

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupes, exercices pratiques, mises en situation

Evaluation

- Questionnaire de connaissances
- Autoévaluation des compétences
- Questionnaire de satisfaction

Intervenant

Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 2 et mardi 3 juin 2025
à Chécy 14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne,
Intra-entreprises : 3200€/session
Non éligible au CPF

Transformer son stress en ressource positive

Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

Contexte

Le stress est devenu un enjeu majeur de santé au travail puisqu'il affecte non seulement la santé physique et mentale des professionnels, mais aussi leur capacité à être en relation et leur productivité. La gestion du stress tend à s'imposer comme une compétence essentielle, à tous les niveaux de la hiérarchie, dans tous les secteurs d'activité.

Comment mieux identifier le stress et adapter son comportement pour y faire face avec plus de sérénité et pour une meilleure qualité de vie ?

Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants de :

- Comprendre le mécanisme du stress et son impact sur la santé, le comportement, les relations
- Faire face à leur stress avec des techniques et des stratégies à réutiliser dans son quotidien
- Elaborer leur plan d'action personnel « anti stress » pour gagner en sérénité : en situation de stress et en prévention

Contenu

- Les mécanismes du stress, les réactions face au stress
- L'impact sur la santé physique et mentale, la performance professionnelle et la relation aux autres
- Son niveau de stress, ses sources de stress et la place des émotions
- Les pratiques pour réguler les tensions physiques, mentales, émotionnelles ; les différentes stratégies (physique, psychologique, organisationnelle)
- Le développement des émotions et attitudes positives
- Le plan d'action « anti-stress » et la boîte à outils

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupe
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

Evaluation

Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Toute personne touchée par le stress et souhaitant contribuer à l'amélioration de sa qualité de vie.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
attestation de présence



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Vendredi 27 juin 2025 à Orléans La Source
7h de formation



Inter-entreprises : 160€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 1600€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Écouter ses émotions et en faire un levier

Analyser ses émotions pour les traduire en messages
et pouvoir mieux affirmer ses besoins.

Contexte

Dans notre quotidien professionnel ou personnel, il est fréquent de négliger un aspect fondamental de notre bien-être et de notre communication : notre relation avec nos émotions. Ces dernières ne sont pas simplement des réactions, mais des signaux essentiels, des boussoles intérieures nous indiquant nos besoins. Les écouter attentivement devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre afin de mieux gérer les émotions négatives, améliorer nos relations avec les autres et induire un environnement de travail plus serein.

Objectifs

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en œuvre face aux différentes émotions dans le milieu professionnel
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision et sa communication
- Déterminer les différents types de stress et les actions à mettre en œuvre pour le diminuer et pour réagir face au stress de ses interlocuteurs

Contenu

- Le rôle d'une émotion : Clarifier le message, identifier les symptômes et repérer les besoins associés
- Les modes de pensées automatiques, la dissociation dans les situations professionnelles
- Les émotions pour analyser les motivations et favoriser la communication
- Les émotions pour mieux communiquer en milieu professionnel

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

Intervenante

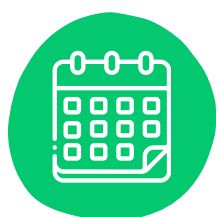
Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

Evaluation

- Questionnaire de connaissances
- Autoévaluation des compétences
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Inter-entreprises ouvert à tous :
Lundi 8 et mardi 9 septembre 2025
à Orléans - 14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 3200€/session

Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité
d'adaptation de l'accueil ou de la
pédagogie (situation de handicap)

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES essentielles dans certains domaines d'activité

Prévenir et atténuer les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) 31 janvier 2025

Pour une meilleure qualité de vie avec la sophrologie.

Savoir-être de l'auxiliaire de vie en gérontologie 11 et 12 mars 2025

Améliorer le savoir-être et l'efficacité des auxiliaires de vie dans leur mission d'accompagnement des personnes âgées et à travers les problématiques de santé mentale.

Faire face aux comportements agressifs 28 et 29 avril 2025

Acquérir des outils pour rétablir une communication positive,
prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de
la Communication Non Violente au service d'une qualité de la relation.

Management et santé mentale 22 septembre 2025

Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours
du malaise au travail en lien avec la santé mentale.
Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.

Conduite d'entretiens :

susciter la coopération à travers ma communication 12 et 13 juin 2025

Mettre en place une relation de qualité à partir
du processus de la Communication Non Violente de M.B Rosenberg

Prise de parole en public 3 et 4 novembre 2025

Améliorer ses compétences d'expression orale
pour réaliser une prise de parole plus efficace face à un groupe.

Adapter sa posture pro. aux spécificités des troubles psychiques intra-entreprises

Favoriser la transférabilité les acquis de la formation PSSM
dans les pratiques des professionnels qui rencontrent
des personnes souffrant de troubles psychiques dans leurs structures.

Prévenir et atténuer les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

Pour une meilleure qualité de vie avec la sophrologie.

Contexte

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont devenus un enjeu majeur de santé au travail dans de nombreux secteurs professionnels. Ces affections touchent les muscles, les tendons, les nerfs et les articulations. La prévention des TMS est essentielle pour réduire leur incidence et atténuer leurs impacts sur la santé et l'économie.

Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants :

- de comprendre les enjeux liés aux Troubles Musculo-Squelettiques
- d'identifier, analyser, et prévenir les TMS dans leur environnement de travail, tout en améliorant leur qualité de vie professionnelle.

Contenu

- Situer les TMS : définition, contexte, enjeux pour les personnes, pour l'entreprise, les situer dans la RSE, la QVCT, la prévention des risques professionnels
- Prévenir l'apparition des TMS : Prévention primaire, secondaire et tertiaire, éléments d'un plan de prévention
- Facteurs de risque et conséquences sur sa santé, physique et mentale
- Pratique d'exercices de sophrologie adaptés pour la nuque, les membres supérieurs, les charges mentales et émotionnelles
- Construction d'un plan d'action personnalisé

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative,
- Travail individuel, en sous groupe
- exercices pratiques, sur chaise ou au sol selon le choix des participants

Intervenant·e

Sophrologue, formée à la prévention des TMS et formatrice PSSM

Evaluation

Questionnaire de satisfaction

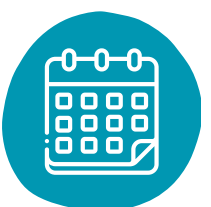
Profil des stagiaires

- Tout public
- Toute personne pouvant être exposée aux TMS : soignants, aidants, postures contraignantes, tâches répétitives...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
attestation de présence



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Vendredi 31 janvier 2025 à Orléans La Source
7h de formation



Inter-entreprises : 160€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 1600€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Améliorer le savoir-être et l'efficacité des auxiliaires de vie dans leur mission d'accompagnement des personnes âgées et à travers les problématiques de santé mentale.

Objectifs

- Instaurer une relation avec la personne aidée dans le cadre de son intervention
- Tenir compte des besoins et spécificités de la personne âgée dans ses méthodes d'intervention
- Comprendre l'impact des troubles de santé mentale chez la personne âgée

Contenu

Les fondamentaux de la profession :

- Comprendre l'importance du savoir-être dans le domaine de la gérontologie, identifier les valeurs clés
- Connaître les attentes et les besoins des personnes âgées
- Comprendre sa mission en tant qu'aidant, mettre du sens à son métier d'auxiliaire de vie

Santé Mentale des Personnes Âgées :

- Comprendre les enjeux liés à la santé mentale des personnes âgées
- Identifier les principales pathologies
- Adapter le savoir-être en fonction des besoins spécifiques
- Faire face aux comportements difficiles et aux troubles de la mémoire
- Proposer des solutions pratiques pour améliorer le quotidien

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : partage d'expérience
- Exercices pratiques, études de cas, jeux de rôle, vidéos

Évaluation

- Evaluation des acquis en continu
- Evaluation des acquis par questionnaire
- Questionnaire d'auto-analyse et de satisfaction

Intervenant

Formateur spécialisé en gérontologie



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Mardi 11 et mercredi 12 mars 2025
A Chécy - 14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne,
Intra-entreprises : 3200€/session
Non éligible au CPF



100% de nos stagiaires sont satisfaits
100% recommandent cette formation

Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- Professionnels accompagnant des personnes âgées : auxiliaires de vie, AES, AMP...
- à domicile ou en institution
- en situation d'emploi ou en recherche

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Faire face aux comportements agressifs

Acquérir des outils pour rétablir une communication positive, prévenir les situations difficiles et communiquer avec le processus de la Communication Non Violente au service d'une qualité de la relation.

Objectifs

- Comprendre les différentes manifestations de l'agressivité
- Identifier les facteurs déclencheurs et les signaux précurseurs d'une escalade de l'agressivité
- Prévenir les situations conflictuelles et désamorcer les situations tendues avec le processus de la Communication Non Violente : l'écoute de soi, l'écoute de l'autre et l'expression authentique

Contenu

Les différentes manifestations de l'agressivité.

- La naissance des émotions et leurs fonctions
- Analyse d'une situation concrète

Les facteurs déclencheurs et les signaux précurseurs d'une escalade de l'agressivité.

- Éléments déclencheurs, signes physiques et conduite à tenir pour se mettre en sécurité (soi et les autres).
- Comportements verbaux et non verbaux annonciateurs, postures physiques et attitudes verbales pour tendre vers l'apaisement

Prévenir et désamorcer les situations tendues, éviter l'escalade

- La naissance des conflits et des malentendus
- Habitudes de langage qui favorisent de la réaction chez l'autre
- Recevoir un message difficile
- La Communication Non Violente au service de la qualité de relation

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques, cas pratiques
- Pédagogie participative
- Jeux de rôle, démonstration

Evaluation

- Questionnaire de connaissances
- Autoévaluation des compétences
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en Communication NonViolente, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 28 et mardi 29 avril 2025 à Chécy
14h de formation



Inter-entreprises : 510€/personne,
Intra-entreprises : 5100€/session
Non éligible au CPF

Profil des stagiaires

- Tout public
- Dans un cadre personnel ou professionnel
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Management et santé mentale

Acquérir des clés de compréhension pour mieux dessiner les contours du malaise au travail en lien avec la santé mentale.
Explorer les pistes pour repenser le travail comme un opérateur de santé.

Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants de :

- Identifier les grandes mutations dans le travail en France depuis 40 ans
- Comprendre les facteurs de risques psychosociaux et certaines pathologies qui en découlent
- Cultiver des ressources psychologiques et sociales pour favoriser le travail comme opérateur de santé

Contenu

Les contours d'un malaise dans le travail

- Quelques repères sur le travail, les employeurs et la santé mentale ; cadre législatif
- Les grandes mutations du travail depuis 40 ans et leurs impacts
- Travail, management et santé psychique
- Facteurs de risques psycho-sociaux
- Pathologies associées (stress, burn out, bore out, brown out...)
- L'impact de l'introduction des Technologies de l'Information et de la Communication dans les environnements de travail.

Le travail comme opérateur de santé

- Des clés de communication pour cultiver une écologie relationnelle (les clés d'une communication, l'accueil du débordement émotionnel, le feedback)
- Des facteurs de protection pour la santé au travail : vers des ressources psychosociales pour l'individu et le collectif de travail.

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : réflexive, affirmative et expérientielle

Évaluation

- Questionnaire de connaissances et autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en *Communication NonViolente*, accréditée PSSM, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail

Profil des stagiaires

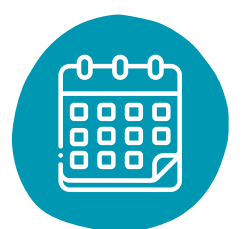
- Membres des équipes de direction, DRH / RRH...
- Personnel d'encadrement, managers...
- Personnel affecté aux questions de prévention...

Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 22 septembre 2025
A Chécy - 7h de formation



Inter-entreprises : 375€/personne,
Intra-entreprises : 3200€/session
Non éligible au CPF

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

Conduite d'entretiens : susciter la coopération à travers ma communication

Mettre en place une relation de qualité à partir du processus
de la Communication Non Violente de M.B Rosenberg

Objectifs

- Renforcer la confiance et l'aisance des professionnels dans la conduite d'entretiens
- Développer les compétences nécessaires pour mener des entretiens efficaces et empathiques
- Utiliser le dialogue comme support à la relation professionnelle

Contenu

Les clés de communication pour susciter la prise de recul dans ses habitudes de langage :

- Clarifier ce qui est présent chez soi pour une présence responsable
- Les racines de la violence dans la communication verbale
- Les messages difficiles et leurs impacts relationnels
- Sa responsabilité personnelle et son pouvoir d'agir à travers la communication
- Les étapes du processus de la Communication Non Violente
- La naissance des malentendus et des conflits

Passer de la réaction à une réponse :

- Ses habitudes d'écoute et leurs impacts relationnels
- L'écoute empathique
- Oser "dire" au service de la relation
- Le feedback et la reconnaissance en équipe

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie expérientielle et active
- Exercices pratiques, mises en situation, expérimentation à partir de son vécu

Évaluation

- Questionnaire de connaissances et autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction

Intervenante

Formatrice Santé au travail, certifiée en Communication NonViolente, psychopraticienne formée à l'Intelligence Relationnelle®, en formation de psychologue du travail

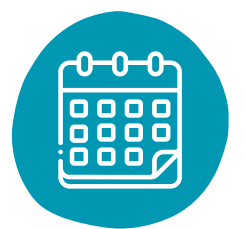
Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- Tout professionnel chargé de mener des entretiens dans le cadre de ses missions.
- Professionnels de l'accueil, de l'accompagnant ou du soin...
- Manager, RH...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 13 et mardi 14 juin 2025
A Chécy - 14h de formation



Inter-entreprises : 510€/personne,
Intra-entreprises : 5100€/session
Non éligible au CPF

Prise de parole en public

Améliorer ses compétences d'expression orale pour réaliser une prise de parole plus efficace face à un groupe.

Contexte

La prise de parole en public est une compétence essentielle dans de nombreux domaines professionnels, mais elle peut être source de stress. Que vous soyez amené à présenter des projets, animer des réunions, ou simplement à vous exprimer devant un groupe, cette formation vous fournira les outils nécessaires pour communiquer efficacement et avec assurance. En travaillant sur la gestion du stress, les techniques vocales, le langage corporel et la structuration du discours, vous serez accompagné en toute bienveillance pour gagner en confiance et en impact lors de vos prises de parole.

Objectifs

Cette formation permet de développer les compétences des participants à :

- Structurer leur prise de parole
- Créer un support visuel
- Créer du lien avec le public
- Gérer leur posture et leurs émotions

Contenu

- Cadrer son sujet et définir son message principal
- Faire preuve de créativité pour explorer son sujet
- Trier ses idées et les relier entre elles
- Introduire son sujet de manière percutante
- Maîtriser sa posture d'orateur
- Développer son expression vocale et improviser
- Légitimer et structurer sa prise de parole
- Préparer son support visuel et le présenter
- Se préparer à la séance de questions/réponses

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel et en sous-groupe, exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

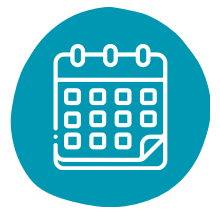
Formateur en communication professionnelle et interpersonnelle, art oratoire et éloquence

Evaluation

- Questionnaire de connaissances et autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



Session Inter-entreprises ouverte à tous :
Lundi 3 et mardi 4 novembre 2025
à Chécy - 14h de formation



Inter-entreprises : 320€/personne, non éligible CPF
Intra-entreprises : 3200€/session

Profil des stagiaires

- Tout public
- Toute personne souhaitant améliorer ses compétences orales face à un groupe
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Adapter sa posture professionnelle aux spécificités des troubles psychiques

Favoriser la transférabilité des acquis de la formation PSSM
dans les pratiques des professionnels qui rencontrent
des personnes souffrant de troubles psychiques dans leurs structures.

Objectifs

- Définir des stratégies d'action adaptées au public souffrant de troubles psychiques
- Différencier et s'appropriier les notions de maladie psychique, handicap psychique et rétablissement
- Délimiter les acteurs du sanitaire et du social dans le réseau local existant

Contenu

La formation donne aux stagiaires des éléments de réflexion concrets et applicables dans leurs interventions auprès de personnes touchées par des troubles psychiques. Elle leur permet de travailler sur leur cadre d'intervention et sur leur posture professionnelle afin de mieux prendre en compte les particularités de ce public.

- Les notions travaillées : maladie, handicap et rétablissement, distinction et cadre d'intervention, impact sur le public accueilli
- La posture professionnelle : freins et ressources, les stratégies d'action, l'adaptation au public
- Les acteurs locaux : secteur social, médico-social et sanitaire

Méthode

- En présentiel - 16 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative : échanges en grand groupe, travail en sous-groupe, exercices d'appropriation des notions...

Évaluation

- Questionnaire de connaissances et autoévaluation
- Questionnaire de satisfaction

Profil des stagiaires

- Professionnels de l'accompagnement
- Pré-requis : être secouriste en santé mentale

Contactez-nous en cas de nécessité
d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie
(situation de handicap)

Intervenant·e

Travailleur social / formateur expérimenté
dans le champ du handicap psychique



Document de fin de formation :
Certificat de réalisation



14h soit 2 jours
en intra entreprise, à la demande
Dans le Loiret



Intra-entreprises : 3200€/session
Non éligible au CPF



95% de nos stagiaires sont satisfaits
95% recommandent la formation

20/12/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr

 formations@passerelle45.fr

 06 03 82 35 77

ACTIONS DE SENSIBILISATION pour les entreprises ou les collectivités

ACTIONS DE SENSIBILISATION : SANTÉ MENTALE

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Atelier de sensibilisation de 3h pour apprendre, comprendre, partager
au sein d'une entreprise, d'une équipe.

FORMATION Santé Mentale en entreprise

Quels leviers pour préserver et améliorer la santé mentale en entreprise ?

FORMATION Prévenir les risques psychosociaux (RPS)

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques.
Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

Profitez de vos événements d'entreprise (team building, conférence, séminaires, forum...)
pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.

Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

ACTIONS DE SENSIBILISATION : PROCHES AIDANTS

Proche Aidant : un RÔLE essentiel à préserver

Une demi-journée de formation pour apprendre et échanger.

Aidants : prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche

Une journée pour se ressourcer et adopter de nouvelles habitudes.

Mettre en place une POLITIQUE RH en faveur des aidants

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

ACCOMPAGNER les salariés aidants et leurs équipes

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

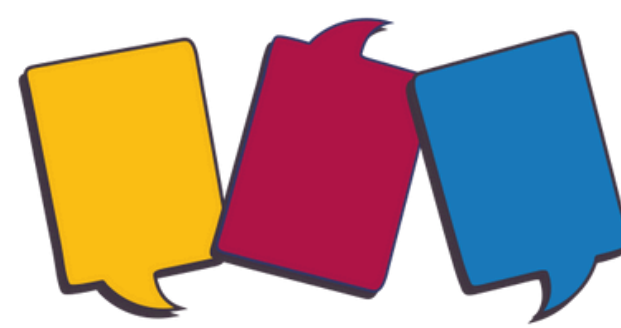
Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

Objectifs

Cette Fresque est **un atelier ludique collaboratif** avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Soutenir les organisations dans leur obligation légale de prévention santé



**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL

Contenu

Inspiré de la Fresque du Climat, cet atelier de **3 heures** :

- est basé sur l'intelligence collective
- est facilité par une animatrice formée.

Il s'agit d'une **création originale** qui s'appuie sur :

- un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- des contenus pensés pour l'entreprise
- des contenus validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

Méthode

- En présentiel
 - 6 à 10 personnes par fresque
 - Intelligence collective
 - Co-construction
- Pré-requis : aucun

Intervenante :

Animatrice formée et accréditée par *Santé Mentale Pour Tous*, fondateurs d'*Une fresque pour parler de la santé mentale au travail*
www.santementalepourtous.net

Session inter-entreprises :

Judi 26 juin 2025 de 13h30 à 16h30 à Orléans

Intra-entreprise : Atelier mis en place à la demande au sein de toute entreprise / organisation

Tarif inter-entreprises :

Entre prises et secteur public : 200€

Associations : 100€

Indépendants : 50€

Tarif intra-entreprise : : nous contacter

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis :

- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Tout autre agent du public, salarié du privé, profession libérale...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Inscriptions et renseignements complémentaires :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Santé Mentale en entreprise

Quels leviers pour préserver et améliorer
 la santé mentale en entreprise ?

Selon l'OMS 25% de la population est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental. Les entreprises françaises ne sont pas épargnées par les problèmes de santé mentale :

- 2ème cause d'arrêt maladie
- 48% des salariés sont en état de détresse psychologique dont 17% en détresse psychologique élevée
- 33% des salariés interrogés sont en risque de burn-out

Ces indicateurs sont trois fois supérieurs au niveau d'avant la crise Covid et les conséquences pour les entreprises sont importantes : absentéisme, baisse de la performance, augmentation du stress, démotivation...

Baromètre Empreinte Humaine Opinion Way 23/11/23

La santé mentale est l'affaire de tous : entreprises, collectivités, employeurs, managers, équipes, salariés, collègues...

Comment définir la santé mentale et ses impacts au sein de l'entreprise ?

Quelles sont les obligations pour l'entreprise ?

Quels sont les acteurs et leurs rôles ?

Quels sont les leviers d'action pour améliorer la santé mentale en entreprise ?

Objectifs

- Dédramatiser le sujet de la santé mentale
- Positionner la santé mentale dans le contexte de l'entreprise
- Connaître les obligations et conséquences pour les entreprises
- Identifier les leviers de prévention, les acteurs, le rôle de chacun
- Identifier les leviers d'action pour agir sur le bien-être mental et instaurer une culture positive et engageante de la santé mentale au travail

Contenu

- **Définir** : les dimensions de la santé mentale, les chiffres clés, les idées reçues, l'impact du travail
- **Comprendre** : le contexte, les obligations de l'entreprise, les Risques Psycho-Sociaux
- **Agir** : la prévention, les signes, le rôle des acteurs, la boîte à outils
- Durée : 3 heures

Méthode

- En présentiel
- 8 à 16 personnes
- Apports théoriques
- Intelligence collective/Facilitation

Intervenant·e :

Expert·e prévention et promotion de la santé au travail



Personne en activité professionnelle :
 Entreprise du secteur privé ou public
 Pré-requis : aucun



Intra-entreprises :
 • dates à définir avec vous
 • devis sur demande

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Inscriptions sur passerelle45.fr



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Prévenir les Risques psychosociaux (RPS)

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour la santé des salariés mais aussi pour la performance des entreprises.

Ces risques, liés à l'organisation du travail, aux relations professionnelles et aux conditions d'emploi peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale des collaborateurs. La prévention des RPS est importante pour améliorer la qualité de vie au travail, réduire l'absentéisme et favoriser l'engagement professionnel. Une bonne compréhension des RPS encourage la mise en place d'un environnement de travail positif, augmente la productivité et permet la mise en conformité des entreprises sur leur responsabilité légale et sociale.

Objectifs

Cette demi-journée de formation vous permettra de :

- Comprendre les composantes des risques psychosociaux et ses facteurs
- Prévenir les conséquences sur la santé des salariés de votre établissement
- Connaître les outils et méthodes pour prévenir les risques psychosociaux

Contenu

- Les facteurs de risques psychosociaux et leurs conséquences pour le salarié et l'entreprise
- Le cadre juridique
- Les enjeux et les moyens de prévention des RPS (les acteurs d'une démarche, les conditions de réussites, les niveaux de prévention)
- Présentation d'une démarche de prévention et actions de prévention (les étapes, les outils, les actions)

Méthode

- En présentiel
 - 16 personnes maximum
 - Apports théoriques
 - Retours d'expériences terrain
- Pré-requis : aucun

Intervenant·e :

Expert·e prévention et promotion de la santé au travail

Profil des stagiaires

- Membres des équipes de direction, DRH / RRH...
- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Médecin du travail et personnel de santé...
- Membres des Instances Représentatives du Personnel...
- Pré-requis : aucun



Document de fin de formation :
Attestation de présence



En inter-entreprises :
jeudi 3 avril 2025
de 9h à 12h à Chécy



Inter-entreprises : 80€/personne
Intra-entreprises : nous consulter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Inscriptions et renseignements complémentaires :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

Profitez de vos événements d'entreprise pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.
Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

Animation de stand événementiel

- Forum, semaine de la QVCT, du handicap, de la Santé Mentale... : stimulez votre actualité d'entreprise grâce à notre stand ludique et engageant.
- **Quiz interactif, jeu de l'oie, affichage...** découvrez notre stand pour informer, sensibiliser et échanger librement avec nos intervenant·es.

Théâtre forum

- Aborder des sujets délicats, briser des tabous ou plus simplement générer de l'échange autour d'un thème particulier, tel est l'objectif d'un théâtre forum.
- À mi-chemin entre un spectacle et un support pédagogique vivant, les comédien·nes jouent des scènes écrites qui **illustrent des "situations-problèmes"** en lien avec vos thèmes de travail. À l'issue de chaque scène, le public est amené à réagir et à faire des propositions de modification pour rendre la situation plus acceptable.
- En créant un espace de dialogue, le théâtre -forum permet une **participation active du public**, qui est invité à se projeter dans les situations et **réfléchir à des solutions concrètes**.

One-woman-show

- Notre intervenante va vous décrire la vie comme une fête foraine ! Sur le Grand 8 et son ascenseur émotionnel, elle vous fait partager son **expérience de la dépression** et sa **réussite pour retrouver la vitalité** et le sens dans la vie.
- Ce show est un ticket gagnant pour **changer le regard** sur nos fragilités et blessures et se laisser guider vers le chemin de la joie, du lâcher-prise et de l'acceptation de soi...
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

Animation de séminaires et colloques

- Dynamisez vos colloques ou séminaires en proposant à votre public des "**respirations théâtrales**".
- Des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec vos thématiques de travail et avec la participation du public.
- Pour sensibiliser mais aussi pour servir de transitions entre vos différent·es intervenant·es ou combler des temps de latence incompressibles.

Pause bien-être et bonne humeur

- Pour une **journée découverte** ou pour un **atelier récurrent**, faites vivre à vos équipes une expérience de bien-être et de bonne humeur à travers des **ateliers de 30 min minimum**.
- Testez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt : cultiver le positif au travail, **recupérer avec la micro-sieste**, équilibrer sa vie pro et perso, gérer ses émotions au travail, **lâcher prise par le rire**, préserver des relations de qualité, soulager les tensions musculaires, arrêter son mental, **préserver sa vitalité au travail**, se détendre, se relaxer en restant dynamique...
- Une pause bien-être pour découvrir de nouvelles pratiques, trouver l'inspiration et se faire du bien.

Spectacle d'impro

- Sur la base de thèmes et de **contraintes donnés par le public**, des comédien·nes jouent des **saynètes improvisées** en lien avec la santé mentale et éventuellement vos thématiques professionnelles.
- Au-delà du divertissement, l'improvisation théâtrale permet d'**aborder des sujets complexes** et parfois délicats **de manière ludique et accessible**, en aidant le public à déconstruire ses idées reçues.
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77



Proche Aidant : un rôle essentiel à préserver

Une demi-journée de formation pour apprendre et échanger

Contexte

Le terme "proche aidant" est apparu récemment dans le vocabulaire courant pour désigner l'aide apportée par des proches, membres de la famille ou non, à une personne en situation de dépendance, de handicap ou de maladie. Au moins 1 français sur 6 serait en situation de proche-aidant, dont plus de 60% exercent en parallèle une activité professionnelle.

La société tend à mieux prendre en compte ces aidants du quotidien, mais de nombreux aidants eux-mêmes ne se reconnaissent pas en ces termes et en ignorent toutes les incidences et soutiens possibles. Cette formation permettra aux personnes qui se questionnent sur leur rôle de prendre du recul et de réfléchir à leurs responsabilités, leurs limites et les soutiens possibles.

Objectifs

- Comprendre le rôle et les responsabilités des aidants professionnels et des proches aidants.
- Repérer les défis et les besoins des aidants.
- Identifier des compétences de communication et de gestion du stress pour les aidants.
- Explorer les ressources et les soutiens disponibles pour les aidants.

Contenu

Comprendre les Aidants

- Aidant professionnel et Proche aidant
- Rôles et responsabilités spécifiques
- Se positionner dans la relation
- Pressions émotionnelles et physiques

Compétences Clés des Aidants

- Communication
- Écoute active et empathie
- Gestion du Stress
- Préserver son équilibre et prévenir l'épuisement

Ressources et Soutiens pour les Aidants

- Difficultés rencontrées
- Programmes de soutien locaux et nationaux
- Aides financières et administratives
- Réseaux de Soutien

Études de Cas et recherche de solutions possibles

Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Exercices pratiques, mises en situation

Intervenant·e

Formateur spécialisé en gérontologie et en Premiers Secours en Santé Mentale

Profil des stagiaires

- Tout public
- Toute personne se reconnaissant **en situation de Proche Aidant**
- Pré-requis : aucun

Action de Sensibilisation d'une demi-journée ou une journée sur demande

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Aidants : prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche

Une journée pour se ressourcer et adopter de nouvelles habitudes.

Contexte

Aider, accompagner un proche, un parent, un enfant... demande beaucoup d'énergie et de patience. Pour ne pas s'épuiser et continuer à aider efficacement et avec bienveillance, il est indispensable de prendre aussi soin de soi.

Culpabilité, manque de temps, fatigue... les raisons sont nombreuses pour ne pas s'autoriser de moments de répit. Cette journée vous permettra d'échanger avec d'autres aidants et de tester des stratégies concrètes et transposables dans votre quotidien.

Objectifs

- Prendre conscience que se ressourcer, prendre du temps pour soi est utile et bénéfique
- Expérimenter des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif
- Évaluer son équilibre de vie entre les différents domaines : personnel, professionnel, social
- Construire son plan d'action personnalisé pour mieux vivre son quotidien avec la personne aidée

Contenu

- Comprendre l'épuisement
- Identifier les bénéfices et les freins de prendre soin de soi en s'autorisant des pauses
- Comprendre l'impact du stress et des émotions sur son énergie et sur sa santé physique et mentale
- Identifier son niveau de stress, les sources et les outils de régulation (exercices de détente corporelle, respiration)
- Évaluer et identifier son niveau d'équilibre entre les différents domaines de vie
- Repérer une première action à mettre en place pour plus d'équilibre
- Construire son plan d'action, définir ses besoins, ses activités et techniques express

Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupe
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive

Profil des stagiaires

- **Toute personne qui vient en aide à un proche**
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Action de Sensibilisation d'une journée (7h) sur demande

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Mettre en place une politique RH en faveur des aidants

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique

Pour l'entreprise, cette thématique est un enjeu fort de gestion RH mais aussi l'occasion d'une enrichissante collaboration mutuelle. Elle a un rôle à jouer en s'emparant de ce sujet de stratégie RSE étroitement lié aux enjeux de QVCT.

Comment identifier et accompagner les salariés en situation de proche-aidance dans la conciliation vie personnelle et vie professionnelle ?

Comment devenir une entreprise consciente tout en restant une entreprise performante ?

Comment accompagner les équipes pour prévenir les situations à risque de dégradation ?

Objectifs

- Connaître les enjeux RH des salariés en situation d'aide d'un salarié-aidant.
- Poser les bases d'une politique d'accompagnement dans l'entreprise de ses salariés proches aidants.
- Savoir repérer les signaux faibles et les situations de fragilité chez les salariés aidants
- Anticiper les situations problématiques et en faire des leviers de performance
- Identifier le rôle, les acteurs en entreprise et les dispositifs existants ou à réaliser

Contenu

Les enjeux pour le salarié en situation de salarié-aidant

- La notion de proche aidant et ses enjeux : définition, impact sur la vie quotidienne
- Les besoins spécifiques des aidants

Accompagner les salariés aidants : une opportunité pour l'entreprise

- L'impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Les enjeux pour l'entreprise
- L'implication souhaitée de l'entreprise dans l'accompagnement de ses salariés aidants
- La définition, les bénéfices et les enjeux de l'engagement d'un programme RH
- Les impacts organisationnels en jeu
- Les acteurs internes et externes à mobiliser : rôles et articulation
- La méthodologie d'intervention en mode projet : plan d'action, communication, évaluation

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers
- Echanges et débats

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

Profil des stagiaires

- **Personnels de direction, RH...**
- **Partenaires sociaux...**
- Pré-requis : aucun

Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Accompagner les salariés-aidants et leurs équipes

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique. Le manager occupe une place stratégique dans l'accompagnement des salariés aidants.

Grâce à sa connaissance des équipes et des personnels, le manager est le premier relais pour rechercher des solutions. Il dispose de nombreuses solutions pour faciliter le quotidien du salarié aidant et équilibrer la vie de son service (Gestion des retards, réorganisation de la charge ou du temps de travail, mise en œuvre d'un dialogue avec les autres ressources internes de l'entreprise).

Objectifs

- Appréhender la spécificité des salariés-aidants
- Anticiper les conséquences collectives individuelles et sur l'équipe
- Identifier le périmètre d'action du manager
- Savoir encadrer et soutenir le salarié-aidant et le collectif de travail

Contenu

Les enjeux de la situation de salarié aidant :

- Définition, impact sur la vie quotidienne
- Besoins spécifiques des aidants

L'accompagnement des salariés aidants :

- Impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Impacts organisationnels
- Acteurs internes et externes à mobiliser, rôles et articulation
- Droits des aidants et leurs modalités
- Dispositifs et soutiens possibles en entreprise

L'accompagnement des salariés aidants dans les équipes :

- Signaux d'alerte
- Prévenir et Agir
- Communication bienveillante (DESC)

Exercice pratique à partir d'une situation réelle

- Identifier les besoins, utiliser les ressources, analyser les conséquences et agir

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers, partage d'expérience
- Echanges et débats

Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

Profil des stagiaires

- **Managers, encadrants...**
- Pré-requis : aucun

Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Apprendre à repérer les signes de mal être
et à intervenir face aux problèmes de santé mentale

PSSM Module Standard toutes les dates p 30

PSSM Module Jeunes toutes les dates p 31

Passerelle 45 vous propose également :

Retour d'expérience : Renforcer ses compétences relationnelles

au service des Premiers Secours en Santé Mentale..... **24 avril 2025**

pages 29 à 32

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM)

Module STANDARD

Apprendre à repérer les signes de mal être
et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Objectifs

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Tester et s'appropriier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Evaluation

- Questionnaire initial et final
- Questionnaire d'auto-analyse et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise

Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France

Sessions inter-entreprises ouvertes à tous :

20/21 janvier 2025 à Chécy
ou 24/25 mars à Neuville aux Bois
ou 22/23 mai à Orléans
ou 19/20 juin à La Selle en Hermoy (Montargois)
ou 23/24 juin à Meung sur Loire
ou 1/2 juillet à Dadonville (Pithiverais)
ou 29/30 septembre à Fay aux Loges
ou 26/27 novembre 2025 à Ascoux (Pithiverais)
ou 4/5 février à Ferrières en Gâtinais

14h soit 2 jours

Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
(au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session

100% de nos stagiaires sont satisfaits
100% recommandent la formation



**Formateur
accrédité**

PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE FRANCE

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans
Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité
d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie
(situation de handicap)

02/11/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents
 (collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Objectifs

- Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale
- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Tester et s'appropriier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, auto-mutilations, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Evaluation

- Questionnaire initial et final
- Questionnaire d'auto-analyse et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise

Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France



14h soit 2 jours

Sessions inter-entreprises ouvertes à tous :
3 et 4 février 2025 à Chécy
ou 12 et 13 mai 2025 à Amilly
ou 15 et 16 septembre 2025 à Chécy
ou 1 et 2 décembre 2025 à La Ferté St Aubin



Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
 (au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
 Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session



100% de nos stagiaires sont satisfaits
 100% recommandent la formation



**Formateur
 accrédité**

PREMIERS SECOURS
 EN SANTÉ MENTALE FRANCE

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans
 Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité
 d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie
 (situation de handicap)

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77

RETOUR D'EXPÉRIENCE : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM

Utiliser le plan d'action des Premiers Secours en Santé Mentale
dans le concret des situations relationnelles.

Objectifs

L'objectif de cette demi-journée est de compléter les acquisitions de la formation Premiers Secours en Santé Mentale et notamment augmenter les compétences des stagiaires dans la transférabilité de leurs compétences en situations professionnelles :

- acquisition de clés de communication verbale à travers le processus de la Communication Non Violente
- renforcement de la posture relationnelle dans son rôle de Secouriste en Santé Mentale.

Contenu

- Récolte des retours d'expérience des participants (difficultés, blocages... liés à une expérience réelle ou à des freins envisagés...)
- Sensibilisation à la communication verbale avec le processus de la Communication non violente
- Mises en situation en lien avec les Premiers Secours en Santé Mentale
- Collecte des bonnes pratiques à chaud et à froid d'un secouriste en santé mentale

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Méthode active et expérientielle
- Approche basée sur la réflexion et la prise de recul
- Apprentissage à travers les situations en contexte réel apportées par les stagiaires

Intervenant·e

Estelle BAILLY,
formatrice PSSM accrédité ,
en formation de psychologue du travail,
en cours de certification CNV
(Communication Non Violente)

Profil des stagiaires

Tout public
Toute personne ayant expérimenté ou
souhaitant expérimenter les enseignements
de la formation PSSM dans le cadre de son
activité professionnelle.

Pré-requis : être secouriste en santé
mentale, c'est-à-dire avoir assisté aux 14h de
formation PSSM

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Particuliers et inter-entreprises : 100€/personne
Intra-entreprises : 1000€/session
Non éligible au CPF



Inter-entreprises :
Judi 24 avril 2025 à Orléans
3h de 9h30 à 12h30

02/09/2024

Inscriptions sur passerelle45.fr



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77