

SALUD MENTAL EN EL TRABAJO

LIBERAR LA VOZ Y SABER ORIENTAR

Formación para gerentes y profesionales de recursos humanos

Actuar sobre la salud mental sin sustituir a los cuidadores

Duración : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lecciones : 16 lecciones	Público : Gerentes y profesionales de RRHH
Formato : 100 % en línea, asincrónico	Organismo : N° 11757351875
Certificación : Qualiopi	Tarifa : Bajo presupuesto

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descripción de la formación

Esta formación de 4 horas está dirigida a gerentes y profesionales de recursos humanos que quieren actuar sobre la salud mental sin sustituir a los cuidadores. Va más allá de las intenciones «hay que hablar de ello» para ofrecer competencias concretas: crear un clima donde la palabra se libere, llevar a cabo una entrevista sensible sin torpeza, y orientar hacia los buenos recursos en el momento adecuado. Aprenderán a reconocer las situaciones que requieren una reacción, a decir las palabras adecuadas y a conocer con precisión el límite entre su rol y el de los profesionales. Al finalizar, dispondrán de referencias prácticas para actuar con confianza y responsabilidad.

Resumen de módulos

MODULE 1	Comprender el desafío de la salud mental en el trabajo	4 lecciones
MODULE 2	Liberar la palabra	4 lecciones
MODULE 3	Llevar a cabo la entrevista sensible	4 lecciones
MODULE 4	Saber orientar	4 lecciones

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Comprender el desafío de la salud mental en el trabajo y situar correctamente su papel
- Crear un clima de confianza que permita liberar la palabra
- Identificar las señales de alerta y atreverse a abordar el tema sin torpeza
- Llevar a cabo una entrevista sensible con escucha activa y palabras adecuadas
- Gestionar sus propias emociones y respetar la confidencialidad
- Conocer los relés y dispositivos de apoyo disponibles
- Orientar hacia los recursos adecuados en el momento adecuado
- Reaccionar ante situaciones graves con los reflejos apropiados

Información general

Duración	4 horas
Público objetivo	Gerentes y profesionales de recursos humanos
Requisitos previos	Ninguno
Precio	Presupuesto a medida - IVA no aplicable (artículo 261-4-4° del CGI)
Certificación	Qualiopi - Certificado de finalización de formación
Organismo	DYNSEO - N° de declaración de actividad: 11757351875

Lección 1 - ¿Por qué la salud mental se ha convertido en un tema central?

- La salud mental como un continuo, no una frontera clara
- Las cifras que muestran la magnitud del tema en la empresa
- El costo humano y económico de las situaciones no atendidas
- Por qué el gerente está en primera línea, quiera o no

Lección 2 - El tabú y lo que cuesta

- Por qué los colaboradores se callan incluso cuando les va mal
- El miedo al juicio, a ser marginado y a las consecuencias en la carrera
- Cómo el silencio transforma una dificultad manejable en crisis
- Lo que cambia concretamente el hecho de poder hablar de ello

Lección 3 - Su papel y sus límites

- Lo que puedes hacer: escuchar, apoyar, orientar
- Lo que no debes hacer: diagnosticar, tratar, cargar solo
- Por qué querer hacerlo todo demasiado bien puede ser contraproducente
- El buen posicionamiento entre la indiferencia y la sobreimplicación

Lección 4 - Situaciones — situar su papel correctamente

- Escenario: un colaborador visiblemente está mal pero no dice nada
- Escenario: sentirse impotente ante una angustia expresada
- Escenario: cargar solo con una situación que te supera
- Retroalimentación reflexiva: ¿dónde colocas tu cursor?

Lección 1 - Crear un clima de confianza

- Las condiciones que hacen que una persona se atreva a hablar
- Cómo su actitud diaria permite o bloquea la palabra
- La ejemplaridad: hablar de salud mental sin dramatizar ni banalizar
- Las pequeñas señales que muestran que usted es una persona recurso

Lección 2 - Identificar las señales de alerta

- Los cambios de comportamiento, de humor y de energía a observar
- Lo que dicen las ausencias, el retiro y las variaciones en el rendimiento
- Distinguir una dificultad pasajera de una señal preocupante
- Por qué la sobreperformance y el silencio también pueden ser alertas

Lección 3 - Atreverse a abordar el tema

- Cómo abrir la conversación sin intrusión ni torpeza
- El momento adecuado, el lugar adecuado, la postura adecuada
- Las frases de apertura que invitan a hablar
- Qué hacer si la persona se cierra o minimiza

Lección 4 - Situaciones — abrir el diálogo

- Ejercicio: formular una frase de apertura a partir de una señal observada
- Ejercicio: identificar lo que en tu actitud bloquea la palabra
- Ejercicio: reconocer las situaciones que invitan a una conversación
- Retroalimentación concreta: tus referencias para iniciar el intercambio

Lección 1 - Escuchar de verdad

- La diferencia entre oír y escuchar activamente
- Cómo acoger una palabra difícil sin interrumpirla ni juzgarla
- Las reformulaciones que muestran que has entendido

- Por qué tus consejos son a menudo menos útiles que tu escucha

Lección 2 - Las palabras que ayudan y las que hieren

- Las formulaciones que tranquilizan y abren
- Las frases bien intencionadas que hacen daño ("anímate", "pasará")
- Cómo expresar tu apoyo sin minimizar ni dramatizar
- Cómo respetar el ritmo y los límites de la persona

Lección 3 - Gestionar sus propias emociones y preservar la confidencialidad

- Cómo mantenerse presente sin ser abrumado por la situación
- Qué hacer cuando no se sabe qué responder
- Las reglas de confidencialidad y qué se puede transmitir, a quién
- Cómo no cargar solo con lo que se ha confiado

Lección 4 - Situaciones — conducir el intercambio

- Escenario: un colaborador se echa a llorar al inicio de la entrevista
- Escenario: la persona te pide que guardes el secreto absoluto
- Escenario: no sabes qué decir ante una gran angustia
- Retroalimentación: las formulaciones que marcan la diferencia

MODULE 4

Saber orientar

4 lecciones

Lección 1 - Conocer los relés y los dispositivos

- Medicina del trabajo, RRHH, referente de discapacidad: quién hace qué
- Las líneas de escucha, dispositivos internos y recursos externos
- Los profesionales del cuidado y el papel del médico de cabecera
- Cómo constituir un mapeo de los recursos útiles

Lección 2 - Orientar sin deshacerse

- Cómo proponer una orientación sin dar la impresión de huir
- Presentar los apoyos como un apoyo y no como una exclusión
- Acompañar el primer paso cuando sea necesario
- Seguir presente después de haber orientado

Lección 3 - Reaccionar ante una situación grave

- Reconocer los signos de una situación que requiere una reacción inmediata
- Los primeros reflejos para asegurar y orientar sin entrar en pánico
- A quién alertar, cómo y en qué orden
- Lo que hay que hacer después, para la persona y para usted

Lección 4 - Situaciones — orientar en el momento adecuado

- Escenario: proponer a un colaborador que vea al médico del trabajo
- Escenario: enfrentarse a una angustia que supera tu rol
- Escenario: construir tu red de apoyo antes de necesitarla
- Retroalimentación: tu protocolo personal de orientación

Modalidades pedagógicas

- Formación en línea accesible 24/7
- Contenidos pedagógicos: vídeos, documentos de síntesis y ejercicios prácticos
- Estudio de casos y situaciones concretas
- Recursos descargables y referencias de orientación
- Acompañamiento disponible por correo electrónico
- Evaluación continua y cuestionario final
- Certificado de finalización de formación