

Catalogue de formations 2025

happy
boulot
www.happyboulot.com

PRÉVENTION & FORMATION EN SANTÉ MENTALE

Former. Prévenir. Libérer la parole. Brisons les tabous.
Ensemble, on sème ...

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La Certification qualité a été décernée au titre des
catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

Chez HAPPY BOULOT la Santé Mentale est au cœur de notre engagement, nous sommes un organisme de formation, certifié Qualiopi, spécialisé dans la prévention et la promotion de la santé mentale au travail, tant au niveau individuel que collectif.

Parce que derrière chaque entreprise, chaque poste de travail, chaque personne,
il y a des vies, des histoires, des défis invisibles et des combats silencieux.
Parce que la santé mentale est l'affaire de tous.
et parce que prévenir, c'est déjà agir ...



www.happyboulot.com

CONTACT

HAPPY BOULOT
Barbara HENN



Phone
06 17 79 69 07



Email
barbara@happyboulot.com

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31
hello@happyboulot.com

NOTRE MISSION : Prévenir et agir concrètement pour la santé mentale au travail, à tous les niveaux de l'organisation.

Chez HAPPY BOULOT, on forme vos équipes à mieux comprendre, détecter et agir face aux enjeux de la santé mentale. Nous croyons que chaque personne et professionnel peut devenir un maillon de prévention et de soutien.

À travers nos formations et ateliers, nous outillons vos équipes de la direction aux salariés (Dirigeant.e, Managers, Équipe de proximité, Responsable RH ou Prévention Santé, SST, CSE, QVCT, RPS, CHSE, Salariés...) pour :

Repérer les signes de souffrances psychiques
Savoir réagir avec justesse et soutenir un collègue ou un proche
Orienter vers les bons relais au bon moment



Nous intervenons principalement auprès des entreprises, des collectivités, des structures d'insertion, de réinsertion, des structures de l'ESS (coopératives, associations, CAE, tiers-lieux) également auprès des citoyens et des aidants. Nos formations sont certifiées, humaines, pensées pour ouvrir le dialogue au travail et concrètes pour faire de la santé mentale une compétence clé dans votre organisation.

💬 Pourquoi "Happy Boulot" ?

Parce que le bonheur au travail ne se décrète pas : il se construit, ensemble.
Et cela commence par la possibilité de parler vrai, d'être écouté, et de prendre soin les uns des autres.

👏 Pourquoi nous choisir ?

- Un engagement fort pour une cause d'intérêt public
- Une approche humaine et pratico-pratique, adaptée à votre secteur
- Une pédagogie fondée sur l'expérience réelle du terrain entre entreprises, secteurs de l'insertion, ESS, RH
- Un accompagnement personnalisé avant, pendant et après la formation
- Des formations reconnues par des organismes officiels, basées sur un programme international MHFA (Mental Health First Aid) adapté par PSSM France, et délivrée par des formateurs accrédités
- Un organisme certifié Qualiopi, et éligibles à une prise en charge OPCO
- Un taux de satisfaction > 100 %

Et surtout :

👉 Centrée sur les valeurs humaines, le sens et la qualité du service à notre clientèle. Notre positionnement c'est vous...

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com



✨ Qui se cache derrière Happy Boulot ?

Happy Boulot ,c'est avant tout la passion du métier et de l'humain

Je m'appelle Barbara, fondatrice de HAPPY BOULOT, formatrice accréditée en santé mentale (PSSM), et facilitatrice d'ateliers de sensibilisation. Je vous accompagne à développer une culture de santé mentale au travail.



Mon parcours ?

Plus de 20 ans d'expérience dans la formation entre entreprises, secteurs de l'insertion, et accompagnement RH, avec une conviction qui m'anime :

"La santé mentale n'est pas un luxe. C'est un socle pour mieux vivre et mieux travailler ensemble."

🌱 Ma mission

Faire de la santé mentale un sujet légitime, accessible et transversal dans les organisations.

Créer des espaces d'échange, transmettre des outils concrets, et former les professionnels à repérer, écouter et agir avec justesse.



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale

PARCE QU'IL Y A UNE
HISTOIRE DERRIÈRE
CHAQUE PERSONNE, NOUS
VOUS PLAÇONS AU CŒUR
DE NOS ACTIONS !

Nos Valeurs

Mettre les valeurs humaines, le sens et la qualité du service à notre clientèle au centre de notre métier.



HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

FORMATION INTRA

Une formation dans votre entreprise



On forme vos équipes à ne plus se sentir démunis face à une personne qui ne va pas bien, à mieux comprendre, détecter et agir face aux enjeux de la santé mentale. Nous croyons que chaque personne et professionnel peut devenir un maillon de prévention et de soutien.

À travers nos formations et ateliers, nous outillons vos équipes de la direction aux salariés (Dirigeant.e, Managers, Équipe de proximité, Responsable RH ou Prévention Santé, SST, CSE, QVCT, RPS, CHSE, Salariés...) pour :



Repérer les signes de souffrances psychiques



Savoir réagir avec justesse et soutenir un collègue ou un proche



Orienter vers les bons relais au bon moment

Déployer votre plan santé mentale en harmonie avec votre démarche de prévention des RPS, d'amélioration de la qualité de vie au travail (QVCT) et vos engagements RSE.

Et si votre entreprise devenait un modèle d'engagement sur ce sujet encore trop invisible ?

Formez vos équipes dès maintenant !

FORMATION INTER

Une formation ouverte à tous à partir d'un calendrier préétabli

Ces formations rassemblent sur une même session toutes personnes de différents secteurs, quelque soit leur profil.

La diversité des statuts et secteurs d'activité favorise la diversité des expériences, des perspectives et des échanges.

Le travail en sous-groupes favorisera les interactions et participation de chacun.e.

Le planning des sessions prévues à l'avance permet à chacun de s'organiser et de choisir les dates adaptées à ses impératifs



Personne en situation de handicap



La formation est ouverte à tous et toutes les situations de handicap, nous invitons les personnes qui ont besoin d'aménagements et d'adaptations à nous le signaler au plus tôt afin de voir ensemble les adaptations possibles des locaux et des moyens matériels, techniques et humain à votre situation en nous contactant directement hello@happyboulot.com tél : 06 17 79 69 07 Mme HENN Barbara

Délai d'accès

Les délais et modalités d'accès sont régis par les conditions générales de vente (CGV) disponibles sur «happyboulot.com».



- En inter-entreprise, l'inscription s'effectue depuis le catalogue de formation en ligne. L'admission est validée dès que le questionnaire d'inscription est complété, le contrat ou convention de formation signé-e et l'acompte de 30% réglé
- En intra-entreprise, un échange préalable permettra de faciliter l'inscription d'un groupe en cohérence avec vos besoins.
- Le délai d'accès varie de 10 jours à 2 mois selon le financement demandé.

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

La Santé Mentale : Nous sommes tous concernés !



population concernée
par un trouble de santé
mentale*



français déclarent
avoir déjà ressenti une
souffrance psychique*
75% chez les moins
de 35 ans



1ère cause d'arrêt
maladie de longue
durée
1ère dépense de
l'assurance maladie



1/5 personne touchée
chaque année par un
trouble de santé mentale,
soit 13M de français



72% des salariés
pensent que la santé
mentale prendra une place
de plus en plus importante

* Sources : OMS – Santé publique France

On connaît donc forcément quelqu'un autour de soi qui a été ou sera concerné à un moment ou un autre.
Cette personne peut être un membre de notre famille, un collègue, une personne côtoyée dans le cadre des loisirs ...

Nous avons tous un rôle à jouer !

LA SANTÉ MENTALE EST UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE ET UN ENJEU STRATÉGIQUE POUR L'ENTREPRISE !

La santé mentale au travail n'est plus un sujet secondaire, les entreprises font face à une réalité
Burn-out, surmenage, isolement, dépression, tentatives de suicide, crise d'angoisse...
Ces réalités ne sont pas réservées à la sphère privée. Elles traversent le quotidien des équipes.

La santé mentale nous concerne tous ! Elle n'est plus un sujet tabou, elle est au cœur des enjeux humains et
économiques de l'entreprise : Stress chronique, isolement, risques psychosociaux, absentéisme...

Chez Happy Boulot, nous sommes convaincus que la santé mentale mérite autant d'attention et de
considération que la santé physique des salariés.

C'est un pilier que nous devons valoriser et intégrer durablement dans la culture des entreprises.

C'est pourquoi nous accompagnons des entreprises à travers des démarches et des formations concrètes,
adaptées aux réalités du terrain :

La Santé Mentale en milieu professionnel

Vers une culture de la Santé Mentale en entreprise

Parler de santé mentale en entreprise, c'est avoir des salariés
INFORMÉS et **FORMÉS** aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)
qui pourra aller vers un salarié en difficulté.

Nous devons apprendre collectivement à :

- ✓ Savoir parler de santé mentale
- ✓ Repérer les premiers signes de souffrance au travail
- ✓ Outiller nos équipes
- ✓ Développer des ressources pour la préserver

Parler de santé mentale en entreprise, c'est avoir des salariés informés et formés qui pourra aller vers un salarié en difficulté.

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

“

En tant que manager, et de membre de la cellule RPS de mon entreprise j'ai rencontré plusieurs personnes présentant des troubles psychiques. Sans formation j'ai essayé d'aider le mieux possible ces personnes, mais avec forcément la crainte de mal faire et beaucoup d'idée reçues. La formation a posé des mots sur les troubles psychiques, des clés de compréhension et un "de mode d'emploi du premier secours", c'est exactement ce que j'étais venu chercher, la formation était complète et riche, la formatrice était très claire et très engagée. Cette formation au-delà des connaissances quelle apporte est humainement très prenante et j'en ai tiré des leçons également pour ma vie perso. Merci.»

“

Avant la formation PSSM, je ne savais pas comment aborder un collègue en détresse. Aujourd'hui, j'ai des repères, je me sens plus sereine pour aborder le sujet et je sais que je peux faire la différence.

“

C'est rassurant d'appartenir à une entreprise qui prend ça au sérieux.

Parler de santé mentale en entreprise, c'est avoir des salariés informés et formés qui pourra aller vers un salarié en difficulté.

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

Prévention, Santé, Sécurité au travail



DEVENEZ SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend.
Il y a une méthode.

2 jours de formations pour
acquérir les bons réflexes.

100% des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

APPRENDRE À AIDER

PSSM - PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



La Santé Mentale : Nous sommes tous concernés !



Cette personne peut être un membre
de notre famille, un ami, un collègue,
une personne que vous côtoyez dans le
cadre des loisirs...

Nous avons tous un rôle à jouer en tant
que secouriste en santé mentale !

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

AIDER QUELQU'UN QUI NE VA PAS BIEN, ÇA S'APPREND.
IL Y A UNE MÉTHODE
2 JOURS DE FORMATION POUR ACQUÉRIR LES BONS RÉFLEXES

La formation vous apporte :

- **Les connaissances généralistes** sur les troubles psychiques les plus courants :

Des troubles de santé mentale émergents (Troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, problèmes liés à l'utilisation de substances...).

Aux crises en santé mentale (Pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, choc post-traumatique, états sévères de crise psychotique, crise liée à l'utilisation de substances, comportements agressifs et urgence médicale)

- **Les compétences et la confiance nécessaires** pour soutenir une personne.

À L'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mieux repérer les troubles en santé mentale
- Adopter le bon comportement
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat
- Informer sur les ressources disponibles
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats
- En cas de crise, relayer au service le plus adapté

Éléments forts

Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

Accessibilité pour les personnes en situation de handicap Veuillez nous consulter pour évaluer avec vous la possibilité d'adapter la formation à vos besoins

**DÉLIVRABLE À L'ISSUE DE LA
FORMATION**

Chaque participant ayant suivi la totalité de la session reçoit :

- Attestation de suivi
- Certificat de Secouriste en Santé Mentale PSSM France

Les formations Happy Boulot sont éligibles à financement au titre de la formation professionnel (PDC, OPCO...)

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com
www.happyboulot.com

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

PSSM - SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

MODULE STANDARD

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



DURÉE	14h / 2 jours consécutifs ou non	LOCALISATION	À définir
NOMBRE DE PARTICIPANTS	8 à 16 Participants	TARIF	Inter : 250 € / Pers (manuel PSSM compris) Intra sur mesure et sur devis
PUBLIC	Tout Public	PRÉREQUIS	Aucun Être volontaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 de l'information adaptée
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale
- Mieux faire face aux comportements agressifs

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Une démarche pédagogique participative. Alternance d'apports théoriques, d'exercices, et d'échanges. Activités de sous-groupe, études de cas concrets, jeux de rôle, jeux de mémorisation. Supports : Diaporama, vidéos (mise en scène de cas, témoignages), quiz, Manuel PSSM (150 pages) remis à tous les participants ayant suivi l'ensemble du programme

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances Quiz en début et fin de formation. Révisions des connaissances à chaque étape. Évaluation continue par des exercices, interrogations, échanges et mises en situation avec des exercices pratiques, jeux de rôle. Évaluation de la satisfaction des participants (à chaud, à 6 mois)



des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France & interventions efficaces

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours & plan d'action AERER

La dépression : Présentation et plan d'action

- Présentation de la dépression : signes & symptômes
- Le trouble bipolaire
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise (pensées et comportements suicidaires)

Le trouble anxieux : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles anxieux : signes & symptômes

JOUR 2 : Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Interventions efficaces & assistance en cas d'attaques de panique et choc post-traumatique

Les troubles psychotiques : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles psychotiques : signes & symptômes
- La schizophrénie
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise psychotique sévère

Les troubles liés à l'utilisation de substances : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- Interventions efficaces & assistance en cas de crise liée à l'utilisation de substances, conduite agressive et urgence médicale

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com
www.happyboulot.com

PSSM - SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

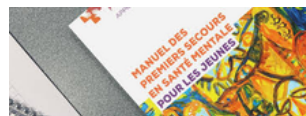
MODULE JEUNES

Le module jeunes a été spécialement développé pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents (collège et lycée) et jeunes majeurs.

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



Formatrice
accréditée
Premiers Secours
en Santé Mentale



DURÉE	14h / 2 jours consécutifs ou non	LOCALISATION	À définir
NOMBRE DE PARTICIPANTS	8 à 16 Participants	TARIF	Inter : 250 € / Pers (manuel PSSM compris) Intra sur mesure et sur devis
PUBLIC	Vous êtes parents, enseignant, éducateurs, animateurs, bénévole au contact de jeunes de 11 à 21 ans	PRÉREQUIS	Aucun Être volontaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage chez le jeune.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, adopter un comportement adapté pour apporter une aide.
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.
- Informer, renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer au service le plus adapté.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Une démarche pédagogique participative. Alternance d'apports théoriques, d'exercices, et d'échanges. Activités de sous-groupe, études de cas concrets, jeux de rôle, jeux de mémorisation. Supports : Diaporama, vidéos (mise en scène de cas, témoignages), quiz, Manuel PSSM (150 pages) remis à tous les participants ayant suivi l'ensemble du programme

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances Quiz en début et fin de formation. Révisions des connaissances à chaque étape. Évaluation continue par des exercices, interrogations, échanges et mises en situation avec des exercices pratiques, jeux de rôle. Évaluation de la satisfaction des participants (à chaud, à 6 mois)



des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Introduction aux PSSM, aux troubles psychiques et au développement de l'adolescent

- Santé mentale et troubles psychiques chez les jeunes
- Développement de l'adolescence et impact des troubles
- Les compétences psychosociales

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours & plan d'action AERER

La dépression : Présentation et plan d'action

- Présentation de la dépression : signes & symptômes
- Le trouble bipolaire
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise (pensées et comportements suicidaires et automutilations non-suicidaires)

Le trouble anxieux : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles anxieux : signes & symptômes

JOUR 2 : Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Interventions efficaces & assistance en cas de crise d'attaques de panique et chocs post-traumatique

Les troubles des conduites alimentaires

- Information générale sur les TCA et leurs signes
- Focus sur l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
- Interventions efficaces PSSM dans les TCA

Les troubles psychotiques : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles psychotiques : signes & symptômes
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise psychotique sévère

Les troubles liés à l'utilisation de substances :

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise liée à l'utilisation de substances, crise d'agressivité et urgence médicale

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com
www.happyboulot.com



ATELIER SENSIBILISER À LA SANTÉ MENTALE

LA FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE

**3H d'atelier immersif et
ludique pour explorer les
concepts de la santé mentale**

Ouvrir le dialogue, briser les tabous

ATELIER DE SENSIBILISATION


**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

 Une fresque pour parler de la santé mentale
au travail


*Ce programme est conforme au référentiel de Santé Mentale pour Tous
en partenariat avec Santé Mentale France*


Ensemble, agissons pour la santé mentale, clé de l'engagement des salariés

La **Fresque pour parler de la Santé Mentale au travail** est un atelier d'intelligence collective qui s'adresse à tout le monde au sein des organisations, de la direction aux salariés. Inspiré de la Fresque du Climat, il permet aux organisations de **sensibiliser et informer les collaborateurs aux questions de santé mentale**.

? Pourquoi organiser cette fresque au sein de votre organisation ?

✈ Pour lancer votre démarche de **prévention** en santé mentale : Encouragez les initiatives favorables à la santé mentale au niveau individuel et collectif et créez les conditions du soutien entre collègues en levant les tabous.

🕒 Pour **renouveler** vos initiatives en prévention santé : permettez à vos collaborateurs d'aborder la santé mentale de manière collaborative et vivante.

✅ Pour développer l'**inclusion** dans votre organisation ou votre équipe : outillez vos équipes face aux problèmes de santé mentale des collaborateurs et favorisez la déstigmatisation.

Et aussi :

👉 Pour nourrir votre stratégie de prévention des **RPS** et de promotion de la **QVCT**

👉 Pour animer un **séminaire** qui est en lien avec la **GrandeCauseNationale2025** et vos enjeux **RSE**

? Pour qui ?

Tout le monde

Car une santé mentale, tout le monde en a une !
Des membres **du Codir aux Employés** en passant
par les **Managers intermédiaires**. RH, CSE... les
élus, les agents de la fonction publique...

? Comment se déroule cet atelier ?

😊 Avec une animatrice compétente et certifiée par Santé Mentale France

🕒 Sur une séance de 3h, entre 6 et 10 participant.e.s

🎲 Avec une pédagogie participative et ludique (cartes, quizz, échanges et appropriation des notions),

🏠 Sur votre lieu de travail ou dans une belle salle de réunion pour sortir de vos locaux,

LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DE L'ATELIER

- Comprendre les enjeux et les concepts liés à la santé mentale.
- Comprendre ses différentes dimensions
- Identifier les principaux facteurs de santé mentale et des leviers de prévention
- Connaître les signaux d'alerte chez soi et ou dans son entourage pro (ou perso)
- Avoir des repères sur les principales familles de troubles et comprendre le rétablissement
- Identifier les principaux facteurs de risques psychosociaux
- Identifier les principales ressources et professionnelles internes et externes possibles en cas de difficulté ou en rétablissement
- Se mettre en mouvement et encouragez les pratiques préventives individuelles et collectives

L'atelier se déroule en plusieurs étapes : 1 - Introduction et présentation du sujet. 2- Création de la "fresque" en images à l'aide de cartes-notions. Un jeu d'une quarantaine de cartes pédagogiques comme support à l'atelier. 3 - Temps de réflexions, d'échanges et d'expérimentations. 4 - Synthèse et partage des prises de conscience. 5 - Accès à un espace Ressources pour approfondir. Des supports d'information et des ressources après l'atelier.

Chaque participant ayant suivi l'atelier reçoit :

Une attestation de réalisation

Évaluation : Un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.

Prix facturé pour l'atelier : à partir de 1 000,00 € TTC
selon secteur d'activité et nombre de participant.e.s

Exonération de TVA Article 261.4.4a du CGI

Engagement sociétal : 5% du tarif d'une fresque est
reversé à « Santé mentale France » à l'initiative du **média**
« **Plein Espoir** » dédié au rétablissement, construit par et
pour les personnes vivant avec des troubles psychiques.

RÉSERVEZ UN ATELIER

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 10/04/2025



ATELIER DE SENSIBILISATION



*Ce programme est conforme au référentiel de Nightline France
(Association d'intérêt général, experte en santé mentale)*

Nous avons toutes et tous une santé mentale et nous pouvons agir pour la préserver et en prendre soin !

Sur le modèle de la Fresque du Climat, **la Fresque de la Santé Mentale®** a été développée par l'association Nightline et ses psychologues et avec le soutien de Psycom, un organisme public d'information et d'orientation sur la santé mentale.

La Fresque de la Santé Mentale® est un **atelier d'intelligence collective** pour tou·te·s :

➡ Un moyen d'**ouvrir un espace de réflexion** bienveillant et encadré, au sein de votre organisation

➡ Un **outil dynamique pour agir** collectivement sur le sujet de la santé mentale

de 3 heures

avec 6 à 10 participant·e·s

animé par un·e animateur·rice formé·e par l'association Nightline

LES OBJECTIFS SONT

- **Sensibiliser** au sujet de la santé mentale via des espaces de discussion
- **Inform**er sur les ressources à disposition de chacun·e pour soi et pour les autres
- **Proposer des pistes d'action** pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

CONTENU DE L'ATELIER

Via différentes techniques d'animation et une trentaine de cartes illustrées, l'atelier permet d'aborder les questions suivantes :

- **Qu'est-ce que la santé mentale ?**
- **Qu'est-ce qui l'influence ?**
- **Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?**

➡ **Des pistes d'engagement collectif sont proposées aux participant·e·s.**



Prix facturé pour l'atelier : 1 000,00 € TTC

Exonération de TVA Article 261.4.4a du CGI



150,00 € sont reversés à l'association Nightline France pour permettre de continuer à proposer gratuitement des ateliers aux jeunes et étudiants.

Chaque participant ayant suivi l'atelier reçoit :
Une attestation de réalisation
Évaluation : Un questionnaire au début et à la fin de l'atelier géré par Nightline France



RÉSERVEZ UN ATELIER

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 10/04/2025

Ils nous ont fait confiance



CONTACT

HAPPY BOULOT

Barbara HENN



Phone

06 17 79 69 07



Email

barbara@happyboulot.com

Prenons contact pour agir ensemble

Faites de 2025 l'année de la santé mentale dans votre entreprise.

Demandez un devis ou planifiez votre prochaine session de formation.



Barbara HENN

06 17 79 69 07

barbara@happyboulot.com

Fondatrice et Dirigeante

HAPPY BOULOT

Organisme de formation

Prévention & Formation

Santé Mentale

certifié QUALIOPi depuis Septembre 2021

happy
boulot
www.happyboulot.com

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La Certification Qualiopi a été délivrée au titre des
catégories d'actions suivantes:

ACTIONS DE FORMATION
BILAN DE COMPÉTENCES

ENGAGEMENTS :

*Happy Boulot est fier de soutenir
un projet de Santé Publique et un
programme international.*



**Formatrice
accréditée**

**Premiers Secours
en Santé Mentale**

Plus de 300 secouristes formés

**Recommandation
formation**

100 %

**Satisfaction
formation**

100 %

**Appréciation
formateur**
Disponibilité, écoute,
adaptabilité, échange,
professionnalisme

100 %

Références ils nous ont fait confiance

SICOVAL

ASSOCIATION
MISSIONS
PÈRE CESTAC

CESIL
ÉCOLE D'INGÉNIEURS

vnf
Voies
navigables
de France

#Emploi
Accompagne
dispositif national

Mission Locale
Haute-Garonne

CAFÉ&CO
TIERS-LEND INCLUSIF

Asej
Agence pour l'insertion

UCRM
Inclusion sociale - Santé - Emploi

TALIS

CRYO
STAR

MAISON
REPENTANTE
DES SOLIDAIRES
Département de la Haute-Garonne

PROGRESS

LA BÉNÉVOLANTE

Handispensable
Ensemble, dépassons les obstacles

FITTINGBOX
The Digital
Eyewear Company

Retour pour cette formatrice

- **Formatrice accrédité Premiers Secours en Santé Mentale Module standard et Jeunes PSSM France**
- **Animatrice de la fresque pour parler de la Santé Mentale**
- **Prévention du suicide** Module Sentinelle
- **CLS- Contrat local de santé du SICOVAL** participation active aux groupes de travail sur le plan d'actions autour de la santé mentale
- **SISM (Semaine de l'information à la santé mentale - programme national) 2024/2023.** Atelier de sensibilisation à la santé mentale
- **Juré au Titre Professionnel** de Conseillère en Insertion Professionnelle depuis 2017
- **Présidente Club Pro Lauragais** depuis Mars 2023

- Excellente formatrice bienveillante, à l'écoute, sachant s'adapter au groupe tout en maintenant le cap pour finir le programme
- Un immense merci à la formatrice pour sa connaissance du sujet, sa pédagogie, sa bienveillance, son écoute et son implication dans nos échanges constructifs
- Excellente formatrice, très à l'écoute, bienveillante et pédagogue
- Barbara est une formidable formatrice. Son accueil, son écoute et pédagogie bienveillante ont permis de créer une véritable cohésion de groupe. Un très grand merci à elle !!
- Merci beaucoup Barbara Henn (Happy Boulot) pour ton accueil, ta pédagogie et ton écoute.
- J'ai eu le plaisir de participer à la formation PSSM avec Barbara Henn et je tiens à exprimer ma satisfaction au regard de son travail remarquable. La formation s'est déroulée dans un cadre magnifique et relaxant ce qui a contribué à créer une atmosphère propice à l'apprentissage. Barbara s'est montrée disponible à eu une approche pédagogique et a su rendre le contenu de la formation accessible à tous en utilisant des méthodes ludiques qui a facilité la mémorisation du AERER par exemple avec un jeu de mime. Je recommande fortement la formation de Barbara qui sera un exemple pour moi.
- Au top je retiens que du positif, très bel échange, formatrice à l'écoute de tous les stagiaires, bienveillante, explications claires et pertinentes, très agréable et cadre exceptionnel
- Barbara Henn est une personne pédagogue qui sait mettre à l'aise ses stagiaires. Je ne peux qu'être totalement satisfaite du choix que j'ai fait ! Elle a tout sa !
- Un très bon accueil qui nous a permis de vivre deux journées très agréables malgré un contenu dense. Barbara a su nous mettre suffisamment à l'aise pour que chacune participe et a su alterner les moments d'écoute et de participation active.
- Formatrice accueillante, bienveillante et pertinente.
- Excellente formatrice connaissant son sujet
- Très bonne formatrice et bienveillance quant au sujet abordé
- Merci à la formatrice pour cette formation passionnante.
- Barbara a su amener les sujets avec pragmatisme et de façon concrètes. Nous avons pu poser des questions et échanger sur les points qui amenaient de la discussion
- Animation très complète et interactive, les apports ont été de qualité. Merci Barbara
- A l'écoute, donne des exemples concrets.
- Merci à Barbara pour ces deux jours très riches en contenus et cette belle dynamique de groupe.
- Avis très positif



💬 **Est-ce que la formation PSSM est reconnue officiellement ?**

Oui. Elle est basée sur le programme international MHFA (Mental Health First Aid) adapté par PSSM France, et délivrée par une formatrice accréditée.

💬 **Peut-on financer la formation via notre OPCO ?**

Oui. Toutes nos formations sont certifiées Qualiopi et éligibles à une prise en charge à 100 %

💬 **Peut-on former un petit groupe ?**

Absolument. Nos formations sont organisées en intra, dès 6 personnes, jusqu'à 16. Nous nous adaptons à votre organisation.

💬 **Quelle est la différence entre un atelier de sensibilisation à la santé mentale et une formation PSSM ?**

L'atelier (3h) est une action de sensibilisation qui ouvre la parole et introduit les notions, idéal pour une première action de prévention ou en une entrée en matière collective

La formation PSSM (14h) permet de devenir secouriste en santé mentale et d'adopter des réflexes solides

💬 **Est-ce que cela entre dans une démarche QVCT ou RSE ?**

Tout à fait. Nos actions s'intègrent parfaitement dans une politique de prévention des RPS, de qualité de vie au travail et d'engagement RSE.

💬 **À qui s'adressent vos interventions ?**

À toutes les organisations, entreprises et structures soucieuses du bien-être de leurs équipes : entreprises, collectivités, ESS, structures d'insertion, jeunes publics, écoles, etc.

💬 **Vous vous déplacez ?**

Oui ! Nous intervenons sur l'ensemble de la France et particulièrement en l'Île-de-France, au Pays Basque, en Occitanie et en Alsace.

✉ **Une autre question ?** Écrivez-nous à barbara@happyboulot.com, ou appelez directement au 06 17 79 69 07.

CONTACT

HAPPY BOULOT

Barbara HENN



Phone

06 17 79 69 07



Email

barbara@happyboulot.com

Formez vos équipes dès maintenant

💡 En 2025, parlons-en.

La santé mentale est une grande cause nationale.

Et si votre entreprise devenait un modèle d'engagement sur ce sujet encore trop invisible ?