

Catalogue d'interventions



Meriam DAOUDI

Des clés pratiques pour mieux accompagner, communiquer et coopérer

Des formations et ateliers ancrés dans le terrain, pour aider les professionnels à comprendre les situations, ajuster leurs pratiques et agir avec plus de clarté.

2

À travers CLEF Formation, j'accompagne les professionnels, les entreprises, les collectivités, les associations et les organismes de formation sur les enjeux de formation des adultes, d'accompagnement, de communication, d'inclusion, de santé mentale et de médiation numérique.

Mes interventions relient l'ingénierie pédagogique, la qualité du lien, la compréhension des fonctionnements atypiques et l'accessibilité des apprentissages.

J'accompagne les professionnels à concevoir, transmettre, communiquer et coopérer de manière plus claire, plus inclusive et plus humaine, en tenant compte des réalités de terrain, des besoins des publics et des situations parfois complexes rencontrées dans les pratiques professionnelles.

Dans ce cadre, CLEF Formation propose notamment des formations et ateliers autour de la santé mentale, dont les Premiers Secours en Santé Mentale, ainsi que des actions de sensibilisation favorisant une meilleure compréhension des personnes, des situations et des fonctionnements humains.

Les formations proposées apportent des repères, des outils et des temps de réflexion pour faire évoluer les pratiques sans les déconnecter du quotidien.

Meriam DAOUDI

Fondatrice de CLEF Formation

Formatrice professionnelle d'adultes certifiée

Formatrice de formateurs – TP FPA & TP MATU

Formatrice accréditée PSSM France

Animatrice de la Fresque de la Santé Mentale®

Animatrice de la Fresque de l'Autisme

Mes domaines d'intervention

Pôle 1 — Former et transmettre

Formation de formateur, formation de tuteur, scénario pédagogique, conception d'activités, évaluation, supports, capsules pédagogiques, analyse des besoins, plan de développement des compétences.

3

Pôle 2 — Animer et accompagner

Animation de groupe, analyse des pratiques, codéveloppement, posture d'accompagnement, accompagnement des parcours, préparation aux certifications, conduite d'entretien, développement professionnel.

Pôle 3 — Communiquer et coopérer

Communication interpersonnelle, gestion des conflits, prise de parole, écrits professionnels, écoute active, réunions, travail en équipe, posture managériale attentive.

Pôle 4 — Inclure et adapter

Profils atypiques, TND, TSA, TDAH, DYS, handicap invisible, accessibilité pédagogique, surcharge cognitive, fatigue cognitive, accompagnement des apprenants à besoins spécifiques.

Pôle 5 — Prévenir et sensibiliser

Santé mentale, PSSM, Fresque de la Santé Mentale®, Fresque de l'Autisme, stress, qualité de vie au travail, prévention de l'usure professionnelle.

Pôle 6 — Accompagner les usages numériques

Médiation numérique, illettrisme, ateliers numériques pour adultes, outils collaboratifs, animation à distance, supports numériques simples.

Table des matières

Des clés pratiques pour mieux accompagner, communiquer et coopérer2

Pôle 1 — Former et transmettre.....	3
Pôle 2 — Animer et accompagner.....	3
Pôle 3 — Communiquer et coopérer.....	3
Pôle 4 — Inclure et adapter	3
Pôle 5 — Prévenir et sensibiliser	3
Pôle 6 — Accompagner les usages numériques	3



1. Ingénierie pédagogique et formation de formateurs7

1. Formation de formateur	7
2. Formation de tuteur	7
3. Concevoir une action de formation	7
4. Construire un scénario pédagogique	7
5. Concevoir des activités pédagogiques actives.....	7
6. Évaluer les acquis en formation.....	7
7. Supports de présentation et PowerPoint pédagogique	7
8. Concevoir une capsule pédagogique.....	8
9. Créer des supports pédagogiques accessibles.....	8
10. Fonction formation et analyse des besoins	8
11. Construire un plan de développement des compétences.....	8
12. Réponse à appels d'offres en formation.....	8
13. Neurosciences et apprentissage des adultes.....	8
14. Apprendre à apprendre à l'âge adulte.....	8

2. Animation, facilitation et dynamique collective 9

1. Animation d'un groupe.....	9
2. Dynamiser ses réunions ou ses temps collectifs.....	9
3. Codéveloppement professionnel	9
4. Événementiel et animation de temps collectifs	9
5. Gouvernance associative et dynamique collective.....	9
6. Savoir travailler en équipe	9
7. Bien vivre le changement	9
8. Manager une équipe à distance.....	9

3. Accompagnement professionnel et analyse des pratiques..... 10

1. Analyse des pratiques professionnelles.....	10
2. Posture d'accompagnement professionnel	10
3. Accompagner les parcours de formation	10
4. Accompagner le développement professionnel des apprenants	10

5.	Préparer un dossier professionnel ou un oral de certification.....	10
6.	Se préparer à une évaluation ou à une certification professionnelle	10
7.	Techniques d'entretien professionnel.....	10
8.	Écoute active, reformulation et questionnement	10
4.	Communication professionnelle, posture et relations de travail	11
1.	Communication interpersonnelle et gestion des conflits.....	11
2.	Communication écrite et orale	11
3.	Prise de parole en public	11
4.	Français professionnel : écrits simples et efficaces	11
5.	Prise de notes et rédaction de comptes rendus	11
6.	Accueil physique et téléphonique	11
7.	Communication associative ou institutionnelle	11
8.	Développer une posture managériale plus attentive	11
5.	Inclusion, profils atypiques et accessibilité pédagogique	12
1.	Sensibilisation aux profils atypiques en contexte professionnel	12
2.	Inclusion de profils atypiques en formation	12
3.	Manager ou accompagner un profil atypique	12
4.	Analyse des pratiques autour des profils atypiques	12
5.	Accueillir et accompagner des apprenants avec des besoins spécifiques	12
6.	Sensibilisation au handicap invisible.....	12
7.	Accessibilité pédagogique en formation.....	12
8.	Prévention de la surcharge cognitive.....	13
9.	Fatigue cognitive et apprentissages.....	13
10.	Fresque de l'Autisme	13
6.	Santé mentale, prévention et qualité de vie au travail.....	14
1.	Premiers Secours en Santé Mentale – PSSM	14
2.	Fresque de la Santé Mentale ®	14
3.	Sensibilisation à la santé mentale au travail	14
4.	Gestion du stress en contexte professionnel	14
5.	Qualité de vie au travail : communication, lien et prévention de l'usure	14
7.	Médiation numérique, illettrisme et outils collaboratifs	15
1.	Médiation numérique	15
2.	Accompagnement des publics en situation d'illettrisme.....	15
3.	Animer des ateliers numériques pour adultes	15
4.	Outils collaboratifs et animation à distance	15
8.	Veille, biais cognitifs et développement des pratiques professionnelles.....	15
1.	Initiation à la veille professionnelle	15
2.	Comprendre les biais cognitifs en contexte professionnel.....	15

FLYER Fresque de la Santé Mentale	16
FLYER Fresque de l'Autisme	18
Programme de la formation PSSM	18
Contenu détaillé de la formation PSSM	19
DEMI-JOURNÉE 1	19
DEMI-JOURNÉE 2	19
DEMI-JOURNÉE 3	19
DEMI-JOURNÉE 4	19
Conditions d'accès	20



Une conversation
peut tout changer.
**Devenez secouriste
en santé mentale !**



PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE
FRANCE



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



PSSM Standard

CLEF Formation

06.63.70.14.70
meriam@clefformation.fr




Catalogue détaillé des interventions

1. Ingénierie pédagogique et formation de formateurs

Cette partie rassemble les interventions liées à la conception, à l'animation et à l'évaluation des actions de formation, avec une approche centrée sur les besoins du public, les objectifs pédagogiques et les réalités de terrain.

1. Formation de formateur

Cette formation s'adresse aux professionnels amenés à concevoir, animer ou évaluer des actions de formation. Elle permet de travailler les bases de l'ingénierie pédagogique, la construction d'objectifs, le choix des méthodes, l'animation de groupe et l'évaluation des acquis.

2. Formation de tuteur

Cette formation accompagne les tuteurs dans leur rôle de transmission, d'accueil et de suivi des apprenants ou nouveaux collaborateurs. Elle permet de clarifier la posture tutorale, d'organiser une progression, de formuler des retours utiles et de soutenir l'autonomie de la personne accompagnée.

3. Concevoir une action de formation

Cette intervention accompagne les professionnels dans la construction d'une action de formation cohérente, depuis l'analyse du besoin jusqu'au déroulé pédagogique. Elle permet de travailler les objectifs, la progression, les méthodes, les activités, les supports et les modalités d'évaluation.

4. Construire un scénario pédagogique

Cette formation permet de structurer une séance ou un parcours de formation de manière claire et progressive. Elle aide à articuler objectifs, contenus, méthodes pédagogiques, ressources, durée, consignes et évaluations.

5. Concevoir des activités pédagogiques actives

Cette intervention aide les formateurs à sortir du cours descendant pour proposer des activités plus engageantes. Elle permet de créer des exercices, ateliers, mises en situation, travaux en sous-groupes ou activités collaboratives adaptés aux objectifs et au public.

6. Évaluer les acquis en formation

Cette formation permet de concevoir des évaluations cohérentes avec les objectifs pédagogiques. Elle aborde les différents types d'évaluation, les critères, les indicateurs, les consignes et la restitution des résultats aux apprenants.

7. Supports de présentation et PowerPoint pédagogique

Cette formation aide à concevoir des supports visuels clairs, utiles et adaptés à l'apprentissage. Elle permet d'éviter les diaporamas surchargés, de hiérarchiser l'information et de construire des supports qui soutiennent vraiment l'animation.

8. Concevoir une capsule pédagogique

Cette intervention accompagne les formateurs dans la création de capsules pédagogiques courtes et structurées. Elle permet de travailler le storyboard, le message essentiel, la progression, la voix, le visuel et l'intégration de la capsule dans un parcours de formation.

9. Créer des supports pédagogiques accessibles

Cette formation aide à concevoir des supports plus lisibles, plus clairs et plus accessibles à des publics variés. Elle aborde la structuration de l'information, la charge visuelle, les consignes, la hiérarchisation des contenus et les besoins des apprenants avec troubles DYS, TDAH ou TSA.



10. Fonction formation et analyse des besoins

Cette intervention permet d'analyser une situation professionnelle pour identifier les besoins réels de développement des compétences. Elle aide à distinguer une demande exprimée, un besoin de formation, un problème d'organisation ou un enjeu d'accompagnement.

11. Construire un plan de développement des compétences

Cette formation permet de faire le lien entre besoins de l'entreprise, compétences à développer et actions de formation pertinentes. Elle s'appuie sur une logique d'ingénierie : analyser une demande, identifier des objectifs, construire un parcours et penser l'évaluation des effets de la formation.

12. Réponse à appels d'offres en formation

Cette intervention accompagne les professionnels dans la lecture d'un cahier des charges et la construction d'une réponse pédagogique claire. Elle permet de travailler l'analyse de la demande, la formulation des objectifs, la proposition pédagogique, l'argumentaire et la cohérence globale de l'offre.

13. Neurosciences et apprentissage des adultes

Cette intervention propose une approche accessible et prudente des apports des neurosciences à la formation. Elle permet de distinguer les connaissances utiles des neuromythes, et de mieux prendre en compte l'attention, la mémoire, la charge cognitive et le droit à l'erreur.

14. Apprendre à apprendre à l'âge adulte

Cette formation permet de mieux comprendre les mécanismes de l'apprentissage chez l'adulte : attention, mémoire, motivation, erreurs, répétition, métacognition et environnement sécurisant. Elle donne des repères simples pour apprendre plus efficacement ou mieux accompagner les apprentissages.

2. Animation, facilitation et dynamique collective

Cette partie propose des interventions pour structurer, animer et faire vivre des temps collectifs, en favorisant la participation, la coopération et la qualité des échanges.

1. Animation d'un groupe

Cette intervention permet de mieux comprendre les dynamiques de groupe et les conditions qui favorisent la participation. Elle aborde la posture de l'animateur, la gestion des échanges, les consignes, les méthodes actives et les ajustements nécessaires face à des profils variés.

9

2. Dynamiser ses réunions ou ses temps collectifs

Cette formation permet de rendre les réunions plus utiles, plus structurées et plus participatives. Elle travaille la définition d'un objectif, la préparation du déroulé, la gestion du temps, les techniques d'animation et la place donnée aux participants.

3. Codéveloppement professionnel

Le codéveloppement permet à un groupe de professionnels de réfléchir collectivement à une situation réelle apportée par l'un des participants. Cette démarche favorise l'entraide, la prise de recul, l'intelligence collective et l'évolution des pratiques.

4. Événementiel et animation de temps collectifs

Cette intervention accompagne la préparation et l'animation de temps collectifs : réunions, ateliers, journées thématiques, sensibilisations ou événements associatifs. Elle permet de penser le déroulé, les objectifs, la participation, le rythme et l'expérience des participants.

5. Gouvernance associative et dynamique collective

Cette intervention peut accompagner des associations ou collectifs dans la clarification des rôles, la circulation de l'information et la répartition des responsabilités. Elle permet aussi de travailler l'engagement bénévole, les tensions internes, les prises de décision et la continuité des actions.

6. Savoir travailler en équipe

Cette intervention aide les participants à mieux comprendre les conditions d'une coopération efficace. Elle aborde les rôles dans le collectif, la communication, les tensions possibles, la place de chacun et les ajustements nécessaires pour travailler avec des profils différents.

7. Bien vivre le changement

Cette formation accompagne les professionnels dans les périodes de transformation, de réorganisation ou d'incertitude. Elle permet de comprendre les réactions face au changement, d'identifier les besoins de sécurité et de construire des repères pour retrouver une capacité d'action.

8. Manager une équipe à distance

Cette formation accompagne les managers dans l'animation d'un collectif qui ne partage pas toujours le même espace de travail. Elle aborde la clarté des consignes, le maintien du lien, les réunions à distance, la prévention de l'isolement et l'attention aux signes de décrochage.

3. Accompagnement professionnel et analyse des pratiques

Cette partie s'adresse aux professionnels qui accompagnent des parcours, conduisent des entretiens, soutiennent la progression des personnes ou souhaitent prendre du recul sur leurs pratiques.

1. Analyse des pratiques professionnelles

L'analyse des pratiques professionnelles aide les participants à prendre du recul sur des situations vécues au travail. Elle permet de décrire une situation, d'en comprendre les enjeux, d'identifier les postures possibles et de transformer l'expérience en apprentissage professionnel.

10

2. Posture d'accompagnement professionnel

Cette intervention permet de travailler la posture d'accompagnement, la clarification d'objectifs et l'aide à la prise de recul. Elle reste centrée sur l'accompagnement professionnel et pédagogique, sans confusion avec une démarche thérapeutique ou psychologique.

3. Accompagner les parcours de formation

Cette formation s'adresse aux professionnels qui suivent des apprenants dans la durée. Elle permet de travailler l'accueil, le positionnement, le suivi, l'individualisation, les ajustements de parcours et la traçabilité de l'accompagnement.

4. Accompagner le développement professionnel des apprenants

Cette intervention aide les formateurs, tuteurs ou accompagnateurs à soutenir les apprenants dans la construction de leur projet professionnel. Elle permet de travailler l'identification des compétences, des freins, des ressources, des étapes du parcours et des actions à mettre en place.

5. Préparer un dossier professionnel ou un oral de certification

Cette formation accompagne les candidats dans la structuration de leur dossier professionnel, la clarification de leurs expériences et la préparation de leur oral. Elle permet de transformer des situations vécues en preuves de compétences, avec un discours clair et professionnel.

6. Se préparer à une évaluation ou à une certification professionnelle

Cette intervention aide les apprenants à comprendre les attendus d'une évaluation, à organiser leurs preuves et à se préparer à présenter leur travail. Elle peut inclure la gestion du stress, la structuration du discours, la compréhension des critères et l'entraînement à l'oral.

7. Techniques d'entretien professionnel

Cette intervention accompagne les professionnels dans la conduite d'entretiens structurés : entretien professionnel, entretien d'évolution, entretien de suivi ou entretien d'accompagnement. Elle permet de travailler le cadre, la préparation, l'écoute, la formulation des questions, la reformulation et la traçabilité des échanges.

8. Écoute active, reformulation et questionnement

Cette formation permet de renforcer la qualité des échanges professionnels, notamment dans les situations d'accompagnement, de suivi ou de régulation. Elle travaille la formulation des questions, la reformulation, l'écoute, la neutralité et la capacité à faire émerger les informations utiles.

4. Communication professionnelle, posture et relations de travail

Cette partie vise à renforcer la qualité des échanges professionnels, à l'écrit comme à l'oral, et à mieux gérer les situations de communication du quotidien.

1. Communication interpersonnelle et gestion des conflits

Cette formation permet de mieux comprendre ce qui se joue dans les échanges professionnels, notamment lors de tensions ou de désaccords. Elle aborde l'écoute active, la reformulation, les différents types de questionnement, la posture relationnelle et les leviers pour désamorcer les conflits.

11

2. Communication écrite et orale

Cette intervention vise à améliorer la clarté des messages professionnels, à l'écrit comme à l'oral. Elle permet de structurer ses idées, d'adapter son discours au destinataire, de formuler des consignes précises et de produire des écrits plus lisibles et efficaces.

3. Prise de parole en public

Cette formation accompagne les participants dans la préparation et l'animation d'une prise de parole structurée. Elle permet de travailler la posture, la gestion du stress, la clarté du message, l'adaptation au public et la capacité à capter l'attention sans chercher à jouer un rôle artificiel.

4. Français professionnel : écrits simples et efficaces

Cette formation vise à renforcer la qualité des écrits professionnels courants : mails, comptes rendus, notes, consignes ou documents internes. Elle peut être adaptée à des adultes peu à l'aise avec l'écrit, avec une approche pratique, progressive et non scolaire.

5. Prise de notes et rédaction de comptes rendus

Cette intervention aide les participants à repérer l'essentiel, structurer leurs notes et rédiger des comptes rendus clairs. Elle permet de distinguer les faits, les décisions, les actions à mener et les informations secondaires.

6. Accueil physique et téléphonique

Cette formation permet de travailler la qualité de l'accueil, la clarté des informations transmises et la posture relationnelle. Elle aborde aussi la gestion des situations délicates, les demandes floues ou insistantes, et l'adaptation du discours à différents interlocuteurs.

7. Communication associative ou institutionnelle

Cette formation aide les associations, collectifs ou petites structures à clarifier leurs messages et à organiser leur communication. Elle permet de travailler les supports, les publications, les newsletters, la cohérence du ton et l'adaptation aux publics visés.

8. Développer une posture managériale plus attentive

Cette intervention aide les managers à mieux écouter, mieux questionner et mieux réguler les tensions dans leur équipe. Elle permet de travailler une posture plus claire, plus ajustée et plus consciente des effets de la communication sur les personnes.

5. Inclusion, profils atypiques et accessibilité pédagogique

Cette partie propose des repères pour mieux comprendre les fonctionnements atypiques, adapter les pratiques et rendre les environnements professionnels ou pédagogiques plus accessibles.

1. Sensibilisation aux profils atypiques en contexte professionnel

Cette sensibilisation permet de mieux comprendre certains fonctionnements atypiques et leurs effets possibles dans le travail ou la formation. Elle aborde notamment les TSA, le TDAH, les troubles DYS, la surcharge cognitive, les consignes implicites et les ajustements simples à mettre en place.

12

2. Inclusion de profils atypiques en formation

Cette intervention s'adresse aux organismes de formation, CFA, centres de formation ou formateurs indépendants. Elle permet de réfléchir aux adaptations pédagogiques, à l'accessibilité des supports, à la clarté des consignes et à la posture du formateur face aux besoins invisibles.

3. Manager ou accompagner un profil atypique

Cette formation aide à mieux comprendre les besoins de certains collaborateurs au fonctionnement atypique, sans chercher à poser de diagnostic. Elle travaille la clarté du cadre, la communication explicite, les ajustements relationnels, la prévention des malentendus et l'équilibre entre besoins individuels et collectif de travail.

4. Analyse des pratiques autour des profils atypiques

Cette intervention propose un espace de réflexion autour des situations professionnelles impliquant des profils atypiques. L'objectif est de mieux comprendre les malentendus possibles, d'ajuster la communication et de sécuriser les pratiques sans réduire les personnes à une étiquette.

5. Accueillir et accompagner des apprenants avec des besoins spécifiques

Cette intervention aide les formateurs et accompagnateurs à mieux prendre en compte les besoins particuliers des apprenants. Elle aborde la posture d'accueil, les adaptations pédagogiques, les situations de décrochage, la fatigue cognitive et les besoins de clarté.

6. Sensibilisation au handicap invisible

Cette intervention permet de mieux comprendre les situations de handicap qui ne se voient pas immédiatement : troubles cognitifs, psychiques, neurodéveloppementaux, maladies invalidantes ou fatigabilité. Elle aide à sortir des jugements rapides et à réfléchir à des ajustements simples dans le travail ou la formation.

7. Accessibilité pédagogique en formation

Cette formation aide les formateurs à rendre leurs contenus, supports, consignes et évaluations plus accessibles. Elle ne se limite pas au handicap reconnu : elle vise plus largement à réduire les obstacles à la compréhension, à l'attention, à la mémorisation et à la participation.

8. Prévention de la surcharge cognitive

Cette formation aide à comprendre pourquoi certaines situations professionnelles ou pédagogiques satureront l'attention et la mémoire. Elle permet d'identifier les sources de surcharge et de construire des environnements plus clairs, plus lisibles et plus soutenant.

9. Fatigue cognitive et apprentissages

Cette intervention permet de comprendre les effets de la fatigue cognitive sur l'attention, la mémorisation, la participation et la disponibilité en formation. Elle propose des leviers concrets pour adapter le rythme, les supports, les consignes et les temps de récupération.

13

10. Fresque de l'Autisme

La Fresque de l'Autisme est un atelier de sensibilisation permettant de mieux comprendre certains aspects du fonctionnement autistique. Elle offre un cadre collectif pour questionner les représentations, ouvrir le dialogue et favoriser des environnements plus accueillants.

6. Santé mentale, prévention et qualité de vie au travail

Cette partie aborde la santé mentale, la prévention et la qualité du lien au travail, avec des formations et ateliers centrés sur la compréhension, l'écoute, l'orientation et la sensibilisation.

1. Premiers Secours en Santé Mentale – PSSM

Cette formation permet d'apprendre à repérer les premiers signes de souffrance psychique, à écouter sans juger et à orienter vers les ressources adaptées. Elle s'inscrit dans une logique de premiers secours : il ne s'agit ni de diagnostiquer, ni de soigner, mais de savoir réagir de manière appropriée face à une personne en difficulté.

À garder dans le catalogue seulement si tu es bien accréditée ou lorsque ton accréditation sera validée.

2. Fresque de la Santé Mentale ®

La Fresque de la Santé Mentale ® est un atelier collaboratif qui permet d'aborder la santé mentale autrement, à partir d'échanges, de cartes et d'une dynamique de groupe. Elle favorise l'ouverture, la réflexion collective et la déstigmatisation, sans transformer les participants en spécialistes.

3. Sensibilisation à la santé mentale au travail

Cette intervention permet d'aborder la santé mentale de manière simple, concrète et déstigmatisante. Elle aide les participants à mieux comprendre les signes de fragilité, les facteurs de protection, les limites de leur rôle et les ressources vers lesquelles orienter.

4. Gestion du stress en contexte professionnel

Cette intervention propose une approche accessible du stress au travail ou en formation. Elle permet d'identifier les sources de tension, de mieux comprendre les réactions individuelles, de repérer les signaux d'alerte et d'expérimenter des outils simples de régulation et de prévention.

5. Qualité de vie au travail : communication, lien et prévention de l'usure

Cette intervention aborde la qualité de vie au travail sous l'angle du lien, de la communication, de l'inclusion et de la prévention de l'usure professionnelle. Elle permet de réfléchir aux conditions concrètes qui soutiennent l'engagement, la coopération et le bien-être au travail.

7. Médiation numérique, illettrisme et outils collaboratifs

Cette partie concerne l'accompagnement des usages numériques, la lutte contre l'illectronisme et l'animation d'ateliers ou de temps collaboratifs à distance.

1. Médiation numérique

Cette formation ou intervention accompagne les publics dans l'appropriation des usages numériques du quotidien : démarches en ligne, messagerie, documents, sécurité de base, outils administratifs ou professionnels. Elle repose sur une approche progressive, rassurante et adaptée aux personnes peu à l'aise avec le numérique.

15

2. Accompagnement des publics en situation d'illectronisme

Cette intervention aide les professionnels à mieux comprendre les freins rencontrés par les personnes éloignées du numérique. Elle permet de travailler la posture d'accompagnement, la clarification des consignes, la sécurisation des démarches et la construction d'un parcours d'autonomisation.

3. Animer des ateliers numériques pour adultes

Cette formation s'adresse aux professionnels amenés à transmettre des compétences numériques de base. Elle permet de concevoir des ateliers simples, progressifs et adaptés à des adultes débutants, en tenant compte de la peur de l'erreur, du rythme d'apprentissage et des besoins concrets.

4. Outils collaboratifs et animation à distance

Cette intervention permet de prendre en main des outils numériques simples pour animer, collaborer et suivre un groupe à distance. Elle peut inclure les usages de documents partagés, tableaux collaboratifs, questionnaires, espaces de dépôt ou outils de visioconférence.

8. Veille, biais cognitifs et développement des pratiques professionnelles

Cette partie propose des formats courts, ateliers ou sensibilisations pour développer la prise de recul, mieux comprendre certains mécanismes de décision et soutenir l'évolution des pratiques professionnelles.

1. Initiation à la veille professionnelle

Cette intervention permet de comprendre l'intérêt de la veille pour maintenir ses compétences et suivre l'évolution de son métier. Elle aide à identifier des sources fiables, organiser l'information, repérer les tendances utiles et transformer la veille en actions concrètes.

2. Comprendre les biais cognitifs en contexte professionnel

Cette sensibilisation permet de mieux comprendre certains raccourcis mentaux qui influencent nos décisions, nos jugements et nos relations. Elle aide à repérer les biais fréquents en formation, en management ou en accompagnement, sans culpabiliser les participants.



Un atelier de 3h pour sensibiliser vos équipes autrement

Pourquoi cet atelier :

La santé mentale est aujourd'hui la 1ère cause des arrêts de travail long. Le sujet est crucial... mais encore trop souvent tabou.

La Fresque de la Santé Mentale®, développée par Nightline avec Psycom, est un outil de sensibilisation collectif, participatif et sans jugement.

Son objectif ? Ouvrir le dialogue, mieux comprendre les enjeux et identifier des leviers d'action concrets, à l'échelle individuelle et collective.

Ce que permet l'atelier :

- ✓ Comprendre ce qu'est la santé mentale
- ✓ Repérer les facteurs qui l'influencent
- ✓ Identifier les stratégies pour en prendre soin, pour soi et les autres
- ✓ Ouvrir, grâce au format collaboratif, un espace de réflexion bienveillant et encadré au sein des organisations.
- ✓ Renforcer la cohésion, l'écoute et l'empathie dans les équipes



Pour qui :

- Les responsables RH, les managers, les membres de CSE, ou les personnes en charge de la qualité de vie au travail
- Plus largement, toutes les personnes qui se sentent concernées par le bien-être au travail
- Dans un contexte où la santé mentale a été désignée **Grande Cause Nationale 2026**, cet atelier s'adresse à toute organisation souhaitant ouvrir un espace de réflexion collective et constructive

Modalités :

- ✓ Atelier de 3 heures en présentiel
- ✓ 8 à 10 participants
- ✓ Un contenu universel, un atelier non thérapeutique
- ✓ L'ensemble du matériel pédagogique de l'atelier est fourni
- ✓ Ressources nombreuses fournies à l'issue de l'atelier
- ✓ En tant qu'animatrice certifiée, je peux me déplacer dans vos locaux pour organiser cet atelier

*Pour organiser un atelier dans vos locaux,
ou pour plus d'informations,
n'hésitez pas à me contacter !*

meriam@clefformation.fr

06.63.70.14.70



meriam.formation@gmail.com

06.63.70.14.70





Un atelier de 3h pour sensibiliser vos équipes autrenant

Pourquoi cet atelier :

L'autisme concerne près d'une personne sur 50, et pourtant il reste largement méconnu et entouré de préjugés.

En milieu professionnel, ce manque de compréhension peut entraîner exclusion, malentendus et souffrance invisible.

La Fresque de l'Autisme, développée par le CRAIF (Centre Ressources Autisme Île-de-France), est un outil pédagogique, collaboratif et impactant pour changer de regard sur l'autisme.

Son objectif? Mieux comprendre l'autisme, faire tomber les idées reçues, et réfléchir ensemble à des leviers d'inclusion.

Ce que permet l'atelier :

- ✓ Comprendre ce qu'est l'autisme et sa diversité (le spectre)
- ✓ Identifier les stéréotypes et leurs impacts
- ✓ Explorer les besoins spécifiques des personnes autistes
- ✓ Créer un espace de dialogue ouvert et sans jugement
- ✓ Réfléchir à des pistes concrètes d'adaptation et d'inclusion
- ✓ Favoriser l'empathie, la tolérance et la cohésion d'équipe



Pour qui :

- Les responsables RH, les managers, les membres de CSE, ou toute personne impliquée dans la politique diversité et inclusion
- Toute organisation qui souhaite mieux accueillir la neurodiversité au sein de ses équipes
- Dans un contexte où les troubles du neurodéveloppement (dont fait partie l'autisme) ont été désignés **Stratégie Nationale 2023 - 2027**, cet atelier s'adresse à tout organisation souhaitant ouvrir un espace de réflexion collective et constructive

Modalités :

- ✓ Atelier de 3 heures en présentiel
- ✓ 8 à 10 participants
- ✓ Un contenu co-construit, non médical et accessible à tous
- ✓ Matériel pédagogique fourni
- ✓ En tant qu'animatrice certifiée, je peux me déplacer dans vos locaux



Pour organiser un atelier dans vos locaux ou pour plus d'informations, n'hésitez pas à me contacter !

meriam@clefformation.fr

06.63.70.14.70



meriam@clefformation.fr
06.63.70.14.70



Premiers Secours en Santé Mentale

Module Standard

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.

Objectifs pédagogiques

- 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
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

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

Contenu détaillé de la formation

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale :

DEMI-JOURNÉE 1

Introduction et aperçu des sessions

Session 1.1 - Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque - statistiques - conséquences)
- Interventions efficaces

Session 1.2 - Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
 - > Cadre des premiers secours en santé mentale
 - > Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 2

Session 2.1 - Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

Session 2.2 - Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 3

Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
 - > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
 - > Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
 - > Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

Session 3.2 - Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 4

Session 4.1 - Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

Session 4.2 - L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - > Signes, symptômes
 - > Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

Conditions d'accès

PUBLIC

Tout public à partir de 18 ans

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

PROFIL FORMATEUR

Formateur accrédité par PSSM France

DURÉE

14 heures (2 jours ou 4 demi-journées)



**IL N'EST PAS POSSIBLE DE MOBILISER LES HEURES DE VOTRE CPF
POUR SUIVRE CETTE FORMATION**