



Améliorer la santé mentale au travail

**Santé mentale, résilience & performance
durable au travail**



CATALOGUE DES FORMATIONS 2026

**Parce qu'un collaborateur bien dans sa tête est
un collaborateur performant, fidèle et engagé.**

L'environnement professionnel est aujourd'hui soumis à une pression croissante : objectifs élevés, exigences de performance, incertitudes économiques, surcharge informationnelle.

Résultat : stress, fatigue psychologique, démotivation... et une productivité qui s'érode.

YODAN, expert en santé mentale au travail, accompagne les entreprises à transformer ces défis en opportunités de performance durable, grâce à un programme structuré de formations et d'ateliers, adossé à des solutions digitales innovantes.

Pourquoi investir dans la santé mentale au travail ?

Le stress, les risques psychosociaux et le burnout ne sont plus des sujets "soft" : ils pèsent directement sur l'absentéisme, la qualité de service, la productivité et l'image employeur. Les diagnostics menés par YODAN montrent deux leviers décisifs : des managers formés pour prévenir, écouter et accompagner, des collaborateurs sensibilisés et outillés pour devenir acteurs de leur propre santé mentale. Investir dans ces deux axes, c'est protéger vos équipes et sécuriser la performance de votre entreprise.

YODAN : un dispositif complet, centré sur l'humain



Formations managériales

Nos formations managériales transforment vos managers en leaders relationnels capables de désamorcer les conflits, de créer un climat de sécurité psychologique et de tirer le meilleur de leurs équipes.



Formations RPS & conformité

Nous aidons vos équipes RH, QHSE et CSST à structurer un véritable système de gestion de la santé mentale (ISO 45003), capable d'anticiper les risques, d'agir vite en cas de crise et de sécuriser durablement votre performance sociale et réglementaire.



Ateliers pratiques pour tous

Des ateliers concrets et dynamiques pour apprendre à gérer son stress, prévenir le burnout et mieux réguler ses émotions, afin de garder des équipes énergétiques, concentrées et efficaces toute l'année.



Modules spécifiques

Des modules ciblés sur le genre, la diversité, les conduites addictives et l'équilibre vie pro / vie perso pour construire une culture d'entreprise plus inclusive, plus responsable et durablement attractive.

Nos modules clés pour votre calendrier 2026

Pour les managers & leaders

- **Programme immersif de gestion des relations interpersonnelles:** Développer une communication saine, prévenir les tensions, renforcer la cohésion des équipes.
- **Gestion des conflits interpersonnels au travail:** comprendre les sources de conflits et acquérir des outils concrets de résolution.
- **Leadership psychologiquement sécurisant :** Créer un climat de confiance où les équipes peuvent s'exprimer, innover et demander de l'aide sans crainte.

Pour les RH, CSST & QHSE

- **Maîtrise des risques psychosociaux & système de gestion de la santé mentale (ISO 45003):** Structurer une démarche de prévention conforme aux référentiels et pilotée par des indicateurs.
- **Programme de secours psychologiques au travail:** Former les acteurs internes à reconnaître les signaux de détresse et à orienter les collaborateurs.
- **Détection précoce du mal-être & gestion des situations sensibles:** Outiller les fonctions RH et les managers pour intervenir de façon éthique et efficace.

- **Atelier 1 – Gestion du stress & prévention du burnout : Préserver son énergie pour une année productive**
- **Atelier 2 – Bilan à mi-parcours & break régénérateur**
- **Atelier 3 – Bilan psychologique & décompression pour les prochains challenges**
- **Gestion des émotions & intelligence émotionnelle au travail**
- **Sensibilisation à la santé mentale au travail : comprendre, prévenir, agir**
- **Genre & santé mentale / Diversité & inclusion**
- **Santé mentale & équilibre vie professionnelle / vie personnelle**

Pour tous les collaborateurs



Possibilité de construire un parcours annuel combinant diagnostics, formations et accompagnement digital avec la solution **LAMIFI** (centre d'écoute, téléconsultation).

Pourquoi nous choisir ?

- Une expertise pointue en santé mentale au travail, portée par des professionnels de santé et de prévention.
- Des contenus adossés à des diagnostics réels, issus d'entreprises de secteurs variés.
- Une approche intégrée : formation + solutions digitales (centre d'écoute, téléconsultation, monitoring).
- Une orientation résultat & impact : indicateurs, suivi, recommandations opérationnelles.
- Une capacité d'adaptation : formats présentiel, distanciel, intra-entreprise, programmes sur mesure.



Ils nous font confiance



“Prendre soin de la santé mentale de vos équipes, c’est investir dans la performance durable de votre entreprise.”

Vous souhaitez :

- Réduire le stress et le mal-être au sein de vos équipes ?
- Prévenir les risques psychosociaux tout en améliorant la performance ?
- Outiller vos managers et vos RH pour mieux accompagner vos collaborateurs ?

YODAN vous accompagne pour co-construire un programme de formation sur mesure, aligné sur vos enjeux, votre culture et vos contraintes opérationnelles.



Téléchargez LAMIFI votre plateforme de gestion de la santé mentale

