la main bleue

Ma santé mentale, comment en prendre soin ?

ATELIER SANTÉ MENTALE



Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

Sommaire

ATELIER SANTÉ MENTALE



01 CONTEXTE

02 OBJECTIFS

03 PUBLIC CIBLE

04 EXPERTISE & MÉTHODOLOGIE

05 TEMPS

06 PROGRAMME

07 COÛT

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

01
CONTEXTE

Vous sentez une **baisse de régime** dans vos équipes,

Vos salariés/collaborateurs se sentent **stressés**, montrent des signes d'**anxiété**, ont un sentiment de « **non prise en compte** », expriment **une forte charge de travail** notamment un nombre de réunions trop important : ce qui peut entrainer **une perte de sens**.

L'entreprise a subi des changements importants et cela a **impacté l'ambiance générale de vos équipes**.

Ces différents éléments entraînent une perte de motivation au travail, des arrêts maladie successifs, un *turn-over* plus important, un manque de rentabilité, une équipe déstabilisée.

D'après l'ANACT (l'agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail) 41 % des salariés déclarent un stress élevé au travail.

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

01
CONTEXTE



Pourquoi investir dans la santé mentale de vos équipes ?

+12 % DE PRODUCTIVITÉ

Des collaborateurs épanouis sont plus concentrés, plus créatifs et plus efficaces.

-30 À 40 % D'ABSENTÉISME

Un investissement dans la prévention réduit significativement les arrêts de travail.

+87 % DE RÉTENTION DES TALENTS

Une culture d'entreprise bienveillante est un atout majeur pour fidéliser les meilleurs éléments.

02
OBJECTIFS

Fournir des clés pour vivre plus **sereinement** au travail.

Identifier les **faiblesses** et les **forces**

Permettre une prise de conscience de l'importance de **prendre soin de sa santé mentale.**

03
PUBLIC CIBLE

Adultes et jeunes adultes qui manifestent des signes de stress, qui sont régulièrement débordés, qui sont souvent en arrêt de travail, qui arrivent en retard.

Toute personne qui souhaite apprendre comment mieux prendre soin de sa santé mentale.



Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

04
EXPERTISE & MÉTHODOLOGIE

Je suis assistante sociale depuis 2008 et praticienne en psychologie positive depuis 2020, je suis également secouriste en santé mentale depuis le mois de novembre 2024.

L'atelier a pour but de viser l'efficacité avec un impact réel et immédiat sur le bien-être de chacun.

Dotée d'une expérience variée au sein de différentes structures publiques et privées, tant pour des accompagnements individuels que collectifs. Mon **dynamisme**, ma **créativité**, ma capacité à instaurer un **climat de confiance** et de **bienveillance** permet de travailler le renforcement positif du groupe tout en tenant compte de la **spécificité de chacun**.

Cette approche rend l'atelier accessible à tout le monde, par ma présence et ma participation active, je facilite ***l'empowerment*** (renforcement du pouvoir d'agir) de chacune des personnes, mon **écoute active** et ma **bienveillance** participent à la prise de parole de tous, dans le respect **déontologique** ainsi que du secret professionnel.

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

04
EXPERTISE & MÉTHODOLOGIE



Les 3 points clés a retenir :

UN FORMAT DYNAMIQUE
½ journée en présentiel
+ un suivi individuel en visioconférence.

DES RÉSULTATS CONCRETS
Des outils et des prises de conscience
pour un bien-être durable au travail.

UNE APPROCHE PERSONNALISÉE
Adaptée aux défis spécifiques de votre entreprise.

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

05
TEMPS

L'atelier est composé de deux parties, la **première intervention au sein de l'entreprise** pour une durée de trois heures en collectif, et la **deuxième intervention est en distanciel** pour les entretiens individuels avec chaque participant.

06
PROGRAMME

01
CONCEPT DÉFINISSION

02
TRAVAIL EN GROUPE

03
TRAVAIL INDIVIDUEL

04
ÉLABORATION D'UN PLAN D'ACTION
Qu'est ce que je suis pret à mettre en place aujourd'hui pour prendre soin de ma santé mentale ?

05
Trois semaines plus tard un RDV individuel (visio)
ÉCHANGE AUTOUR DE L'ATELIER
Plus spécifiquement sur le plan d'action.

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

07
COÛT

Le tarif de cet atelier



Je propose des groupes de 4 à 10 personnes, avec un tarif de 900 € net

Le tarif présenté couvre l'atelier
et les rendez-vous individuels.
Cependant les frais de déplacement,
le coût éventuel d'organisation dans
les locaux de votre choix (location d'espace,
collation, boissons etc.) sont en supplément.

Les prix sont nets avec une TVA exonérée franchise de base conformément à l'article 293 B à 293 G du code général des impôts.

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

Prendre soin de sa santé mentale est aujourd'hui indispensable pour retrouver une productivité plus efficiente, une stabilité dans les équipes, redonner du sens dans le travail et une meilleure rentabilité. Cela contribue, de manière importante, à une bonne qualité de vie au travail.

la main bleue

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678

Ma santé mentale, comment en prendre soin ?

ATELIER SANTÉ MENTALE

Pour prendre rendez-vous :

https://calendly.com/ssilamainbleue/nouvelle-reunion



Illustrations générées par IA

Sylvie Nardozza
Assistante sociale et praticienne
en psychologie positive

www.ssi-la-main-bleue.fr
ssilamainbleue@gmail.com – 06 71 36 53 45
SIRET : 902 388 636 000 18 – RPPS : 10006709678