

ATELIER : SANTE MENTALE MIEUX COMPRENDRE POUR AGIR COLLECTIVEMENT

PROMEOM

Préservons la santé au travail

Objectif

La santé mentale impacte directement l'engagement, la performance, le climat social et la qualité de vie au travail.

Comprendre et prévenir l'apparition des facteurs de risques psychosociaux, limitent les conséquences sur l'entreprise et ses salariés.

Contenu & expérience

Comment favoriser le dialogue et développer une culture de prévention ?

Serious game: pour identifier, évaluer et proposer des pistes de solutions.



 **liberlo**

Objectif

Faire de la santé mentale un levier concret de prévention et de performance durable, en aidant les entreprises à mieux comprendre les facteurs de fragilisation psychique liés au travail (stress, fatigue, charge mentale, manque de récupération).

Contenu & expérience

À travers l'approche de la naturopathie, Liberlo mettra en lumière l'impact de l'hygiène de vie sur la santé mentale : nutrition, qualité du sommeil, respiration, gestion du stress et équilibre micronutritionnel (oligo-éléments).