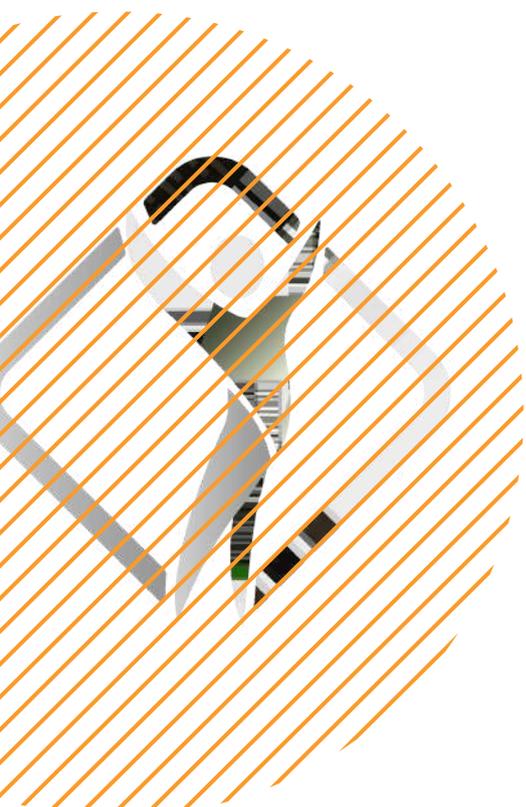


# PROGRAMME DES FORMATIONS



## Améliorer la santé mentale au travail

**YODAN**, votre partenaire expert en santé mentale au travail. Nous disposons de programmes personnalisés pour vos employés, favorisant leur bien-être mental et augmentant ainsi leur productivité. Rehaussez le potentiel de votre équipe avec nos solutions sur mesure.



**Programme immersif de gestion des relations interpersonnelles**



**Atelier pratique : Stress Burnout quand et comment agir**



**Maitrise des risques psychosociaux selon la norme ISO 45003**



**Programme de secours psychologiques au travail**

# Programme immersif de gestion des relations interpersonnelles

Ce programme immersif en 4 sessions de 2 jours permettra à chaque participant de se reconnecter à ses émotions, d'acquérir les outils indispensables pour s'épanouir dans sa vie professionnelle et personnelle, et d'inspirer une dynamique d'équipe positive et performante. C'est un espace de transformation profonde où la connaissance de soi devient le socle d'un leadership authentique et d'une collaboration harmonieuse.



CONNAISSANCE DE SOI ET L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

**Explorer ses forces, ses faiblesses et ses valeurs personnelles.  
Comprendre et gérer ses émotions pour interagir efficacement avec les autres.**



SELF LEADERSHIP ET AUTHENTICITÉ

**Développer le leadership personnel pour mieux gérer les relations professionnelles.  
Favoriser l'authenticité dans ses interactions**



COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET GESTION DES CONFLITS

**Maîtriser les techniques de communication efficaces.  
Apprendre à gérer et désamorcer les conflits de manière constructive.**



CRÉATION D'UNE ÉQUIPE COHESIVE

**Construire une équipe soudée et collaborative.  
Développer des mécanismes pour maintenir une cohésion à long terme**

*Ce programme est destiné à des Managers et cadres, des équipes inter fonctionnelles ou multiculturelles et à des professionnels en reconversion et se déroule sur une année pour aider les participants à assimiler et pratiquer les compétences acquise. Phase de coaching entre les sessions*  
**Coût de la formation 3.500.000 FCFA par participants**  
*nombre de place limitée à 12*

**Première session les 11 & 12 Avril 2025**

## Atelier pratique: Stress Burnout quand et comment agir

Améliorez le bien-être et la performance de vos employés avec notre formation sur la prévention et la gestion du stress en milieu professionnel. Apprenez des techniques pratiques pour réduire le stress, augmenter la résilience et créer un environnement de travail plus sain et productif.



COMPRENDRE LE STRESS AU TRAVAIL

**Comprendre le stress, ses origines et ses conséquences au travail, afin de mieux le gérer et améliorer votre bien-être professionnel.**



TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

**Maîtrisez les techniques de gestion du stress pour améliorer votre bien-être et développez votre résilience**



CRÉATION D'UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SOUTENANT

**Faites de votre environnement de travail un cadre plus serein et productif grâce à notre formation spécialisée.**

*Ce programme est ouvert à tous et dure 2 jours de formation*  
**Coût de la formation 350.000 FCFA par participants**

**Session les 29 & 30 Avril 2025**





# Maitrise des risques psychosociaux selon la norme ISO 45003



Cette formation vise à permettre aux participants de Comprendre les enjeux des risques psychosociaux (RPS) en entreprise et leur impact sur la performance, d'acquérir une méthodologie d'identification, d'évaluation et de gestion des RPS, de maîtriser la norme ISO 45003 et son intégration dans un Système de Management de la Santé et Sécurité au Travail (SMSST) basé sur ISO 45001, d'élaborer et mettre en œuvre un plan de prévention des RPS adapté à leur organisation et enfin de développer des outils de sensibilisation, de suivi et d'évaluation des actions mises en place.



## COMPRENDRE ET ÉVALUER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) SELON ISO 45003

Comprendre et évaluer les risques psychosociaux (RPS) en entreprise à travers la norme ISO 45003. Les participants apprendront à identifier les facteurs de risques, utiliser des outils d'évaluation et poser les bases d'un plan de prévention des RPS adapté à leur organisation.

- **PUBLIC CIBLE :** Responsables Ressources Humaines (RH) - Responsables QHSE - Membres des Comités de Santé, Sécurité et Travail (CSST)- Managers et dirigeants - Préventeurs en santé et sécurité au travail. Durée de la formation 2 jours
- **Coût de la formation 500.000 FCFA par participants**



## MISE EN ŒUVRE ET PILOTAGE D'UN DISPOSITIF DE PRÉVENTION DES RPS

Mettre en œuvre et piloter un dispositif de prévention des RPS au sein d'un Système de Management de la Santé et Sécurité au Travail (SMSST). Les participants apprendront à intégrer les RPS dans ISO 45001, gérer les crises liées aux risques psychosociaux, sensibiliser les collaborateurs et évaluer l'efficacité des actions mises en place.

Session les 8 & 9 Mai 2025

## Le secours psychologique en milieu de travail

Se former au secours psychologique au travail permet aux entreprises de mieux gérer les situations de détresse émotionnelle et de prévenir les risques psychosociaux. Cette formation donne aux responsables RH, QHSE et CSST les outils pour détecter les signaux de souffrance psychologique, apporter une première aide et orienter les salariés vers des solutions adaptées.

En réduisant l'impact du stress, du burnout et du harcèlement, elle contribue à un environnement de travail plus sain, améliore la performance des équipes et diminue l'absentéisme. C'est un levier clé pour renforcer la résilience et le bien-être au sein des organisations.



Comprendre la santé mentale & les souffrances psychologiques au travail ainsi que leurs conséquences



Savoir identifier les principales souffrances psychologiques au travail comme les addictions, les harcèlements et les violences psychologiques



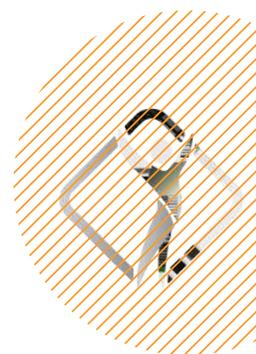
Développez une écoute empathique



Savoir organiser les interventions de premier niveau

Ce programme est destiné à des Responsables RH, des managers et encadrants, des membres des Comités Santé Sécurité au Travail (CSST), des préventeurs en santé et sécurité au travail (QHSE, HSE, médecins du travail, infirmiers d'entreprise) et à des référents ou ambassadeurs bien-être. Il se déroule sur 3 jours suivi d'une phase de coaching pour maîtriser les acquis.  
**Coût de la formation 500.000 FCFA par participants**

Session les 28 & 29 Mai 2025



**Envie d'optimiser la productivité de vos équipes?**

**CONTACTEZ  
NOUS**

Découvrez notre plateforme de prise de rdv  
et de téléconsultation en santé mentale



[www.yodan.ci](http://www.yodan.ci)  
+225 2722204168 / 0789271140  
[info@yodan.ci](mailto:info@yodan.ci)

