



Santé psychologique *au travail*

Ateliers, formations et prévention pour les employeurs et les structures d'accompagnement

Psychologue du travail à Toulouse, j'aide les personnes à retrouver du sens dans leur vie professionnelle. J'interviens auprès des employeurs et des structures d'accompagnement, avec une approche humaniste et pragmatique, pour prévenir les difficultés psychologiques liées au travail.

Les *thèmes*

- ✓ **Santé mentale au travail** : comprendre, en parler, agir
- ✓ **Stress au travail** : repérer le stress et l'anxiété
- ✓ **Conflits et relations** : apaiser les tensions
- ✓ **Prévention du burn-out** : agir avant l'épuisement
- ✓ **Retour après un burn-out** : revenir au travail sereinement
- ✓ **Vie pro et vie perso** : déconnexion, charge mentale
- ✓ **Deuil professionnel** : tourner la page d'une activité
- ✓ **Reconversion** : construire un projet qui a du sens
- ✓ **Recherche d'emploi** : projet, entretiens, confiance
- ✓ **Inclusion, handicap et maintien dans l'emploi** : démarches RQTH, intégration professionnelle, adaptation durable du poste
- ✓ **Retour après un arrêt** : préparer le retour à plusieurs

Les *formats*

Atelier de sensibilisation

2 h 30 · 8 personnes maximum

Comprendre un thème et repartir avec des repères.

Cycle d'ateliers

3 ou 4 séances · 8 personnes maximum

Pour ancrer les changements dans la durée.

Formation

Une demi-journée ou une journée

Pour les salariés, les managers, les RH et les élus du personnel.

Accompagnement individuel

Par convention avec l'employeur ou la structure

Pour une personne en difficulté ou de retour après un arrêt.

Pour *qui* ?

Collectivités

Entreprises et PME

ESAT et entreprises adaptées

Structures d'insertion et d'emploi

Établissements médico-sociaux

Ma façon *de travailler*

Sur mesure : chaque intervention est construite avec vous, à partir de votre situation et de vos besoins.

Code de déontologie : j'exerce dans le respect du code de déontologie des psychologues, notamment la confidentialité des échanges.

Interventions *sur devis*

Contactez-moi pour en parler

06 85 63 82 75 · p.boireau@outlook.fr

paolaboireau-psychologue.fr