



# FORMATION

## COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DES MÉTIERS CULTURELS

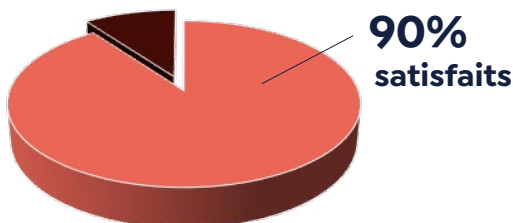
**4 & 5 avril 2024**

14 heures • 2 jours • 560 €

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base du fonctionnement psychique
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux dans les métiers de la culture
- Reconnaître les signes de souffrance psychique en lien avec le travail
- S'approprier les bonnes pratiques dans un but préventif

## CHIFFRE CLÉ 2023



## PROGRAMME

### JOUR 1 • MATIN

#### Prévention des risques psychosociaux, de quoi parle-t-on ?

- Santé mentale
- Risques psychosociaux
- Souffrance psychique
- Souffrance au travail
- Stress / anxiété /angoisse
- Syndrome d'épuisement professionnel
- Troubles associés : dépression, addictions, troubles du comportement alimentaire, troubles du sommeil...

### JOUR 1 • APRÈS-MIDI

#### Les facteurs de risques

- Conditions d'exercice des métiers artistiques et culturels : rythmes de vie (temps de travail, sommeil, alimentation), charge mentale, précarité, manque de reconnaissance, exposition aux produits, situations de conflit au travail
- Facteurs de risques liés à l'histoire personnelle : construction du sujet, problématiques narcissiques et identitaires

### JOUR 2 • MATIN

#### Prise de conscience, sensibilisation et accès au soin

- Repérage des signes de mal être en milieu professionnel
- Ecoute active
- Empathie
- Soutien
- Information sur les possibilités de prise en charge
- Orientation

### JOUR 2 • APRÈS-MIDI

#### Atelier / partage d'expérience : Prévention des risques

- Hygiène de vie : alimentation, sommeil, activité physique...
- Écoute de soi, Identification des limites physiques et psychiques
- Conscientisation des choix et des motivations professionnels
- Appréhension de ce qui se joue dans la relation de travail, pour soi et pour l'autre
- Entourage professionnel et personnes ressources
- Liens amicaux et familiaux
- Parole et partage d'expérience
- Accès au soin

# INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## INTERVENANTE

**SOPHIE  
BELLET-VINSON**

**INSAART**  
Psychologue clinicienne,  
formatrice

## PUBLICS VISÉS

Administrateur·rice·s, chargé·e·s de  
production ou de diffusion.

Directeur·rice·s artistiques.

Toute personne intéressée par ces  
dimensions ou confrontée à ces  
problématiques

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

## TARIF

**560 €**

**COMMENT FINANCER  
VOTRE FORMATION ?**

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Méthodes expositive, participative et active
- Formation en présentiel (pouvant être organisée en distanciel selon le contexte sanitaire)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

À l'issue de la formation, un questionnaire écrit de satisfaction sera renseigné par chaque participant·e afin qu'il·elle évalue la pertinence des contenus de la formation au regard de sa pratique professionnelle. Ce questionnaire sera complété d'une auto-évaluation des acquis et/ou d'exercice pratique.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Parc numérique** : 9 ordinateurs portables disponibles à la demande, 1 logiciel Ciel Compta Formation, 1 logiciel de paie SPAIEctacle, 1 logiciel de synthèse vocale ADELE TEAM
- **Bibliothèque** : ouvrages professionnels des métiers de l'administration et de la production du spectacle vivant, revues spécialisées et professionnelles
- **Accès aux ressources et documents** sur la Dropbox

## INSCRIPTION

**TÉLÉCHARGER  
LA FICHE D'INSCRIPTION**

# CONTACT

## SAÂDIA MOHAMED

Responsable de formation

Il est possible de mettre en place des parcours personnalisés en fonction des besoins et des compétences déjà acquises. Pour toute information d'ordre pédagogique ou administratif, merci de contacter :

**formation@lardec.fr**  
**04 67 92 90 90**

Si vous avez des besoins d'aménagements spécifiques au regard de la santé, contactez nos référentes handicap. Ensemble, nous identifierons les éventuelles contraintes et trouverons des solutions adaptées dans la mesure du possible :

## CHARLOTTE MICHEL

Assistante de formation  
Référente handicap  
Référente égalité hommes-femmes

**c.michel@lardec.fr**  
**04 67 92 90 93**

## MATHILDE LEFEVRE JOUSSE

Coordinatrice du lieu de formation  
Référente handicap  
Chargée de communication

**m.jousse@lardec.fr**  
**07 67 57 00 53**

# MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

## POUR LES PERSONNES SALARIÉES

- 1** Renseignez la fiche d'inscription et renvoyez-la signée à L'Ardec **au moins 6 semaines avant le début de la formation**
- 2** Vous recevrez le devis et le contenu de la formation dans la semaine suivant votre demande
- 3** Joignez ces documents à la demande de prise en charge auprès de l'OPCO\* ou de votre employeur-se
- 4** Une fois la prise en charge validée, envoyez l'accord à L'Ardec pour inscription finale
- 5** Vous recevrez alors la convention et le règlement intérieur à retourner signés dans la semaine suivant la réception de l'accord de financement

\*La demande auprès de l'AFDAS pour les personnes intermittentes doit être faite **au plus tard 1 mois avant le début de la formation.**

## POUR LES PERSONNES DEMANDEUSES D'EMPLOI

- 1** Se rapprocher de votre conseiller-ère Pôle emploi pour vérifier la faisabilité de votre projet de formation\*\*
- 2** Renseignez la fiche d'inscription et renvoyez-la signée à L'Ardec
- 3** Établissement du devis par L'Ardec auprès de Pôle emploi dans les 2 semaines suivant la réception de la fiche d'inscription
- 4** Une fois la prise en charge validée, envoyez l'accord à L'Ardec pour inscription finale
- 5** Vous recevrez alors la convention et le règlement intérieur à retourner signés dans la semaine suivant la réception de l'accord de financement

\*\*Il est conseillé de faire votre demande auprès de Pôle emploi **au plus tard 1 mois avant le début de la formation.**

# INFORMATIONS PRATIQUES

## LIEU DE LA FORMATION

Toutes nos formations ont lieu au Tri Postal, notre espace de travail collaboratif labellisé tiers-lieu Occitanie situé dans le quartier Hôpitaux-Facultés à Montpellier. Le Tri postal est mis à disposition des stagiaires hormis les espaces de bureaux clos (ateliers). Le coworking et la Bulle sont disponibles dans la limite des places disponibles et sur la période de formation.

## ADRESSE

**Le Tri Postal**  
120 rue Adrien Proby  
34090 Montpellier

## ACCÈS

- **Tramway** : ligne 1, arrêt Hôpital Lapeyronie
- **Bus** : la Navette, arrêt Eugène Bataillon
- **En voiture** : parking privé
- **À vélo** : 10 min du centre
- **Stations Vélomagg** : Vélostation 37 Fac des Sciences ou Vélostation 36 Occitanie

[TÉLÉCHARGER TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES](#)

## RESTAURATION

Le Tri Postal dispose d'un espace cantine où vous pouvez déjeuner. Des réfrigérateurs, des micro-ondes et de la vaisselle sont à votre disposition. Il existe également plusieurs services de restauration à proximité, en vente sur place ou à emporter. N'hésitez pas à nous demander conseil et à consulter le plan en dernière page.

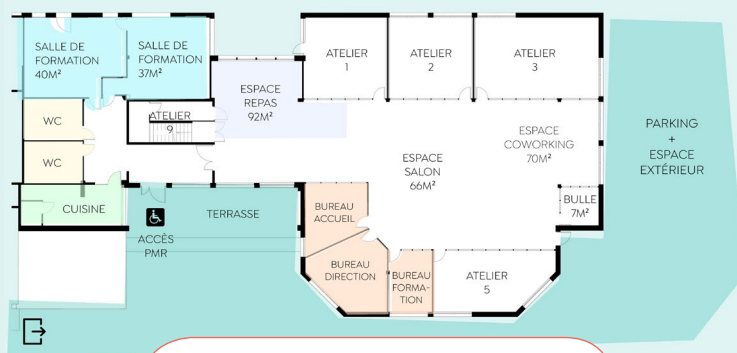
## ANNULATION

Des modifications indépendantes de notre volonté peuvent intervenir en cours d'année. L'Ardec se réserve le droit d'annuler ou de reporter une formation si le nombre d'inscrit-e-s est insuffisant (ou autres problèmes majeurs). Dans ce cas, les sommes versées par les stagiaires seront intégralement remboursées.

[TÉLÉCHARGER LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTES \(CGV\)](#)

## ACCESSIBILITÉ

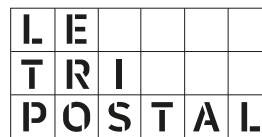
Le Tri Postal est accessible aux personnes à mobilité réduite. Nous réalisons une veille constante ainsi qu'un aménagement progressif de nos dispositifs, démarches, outils et supports des parcours de formation pour l'ensemble des types de handicap.



[TÉLÉCHARGER LA FICHE ACCESSIBILITÉ](#)

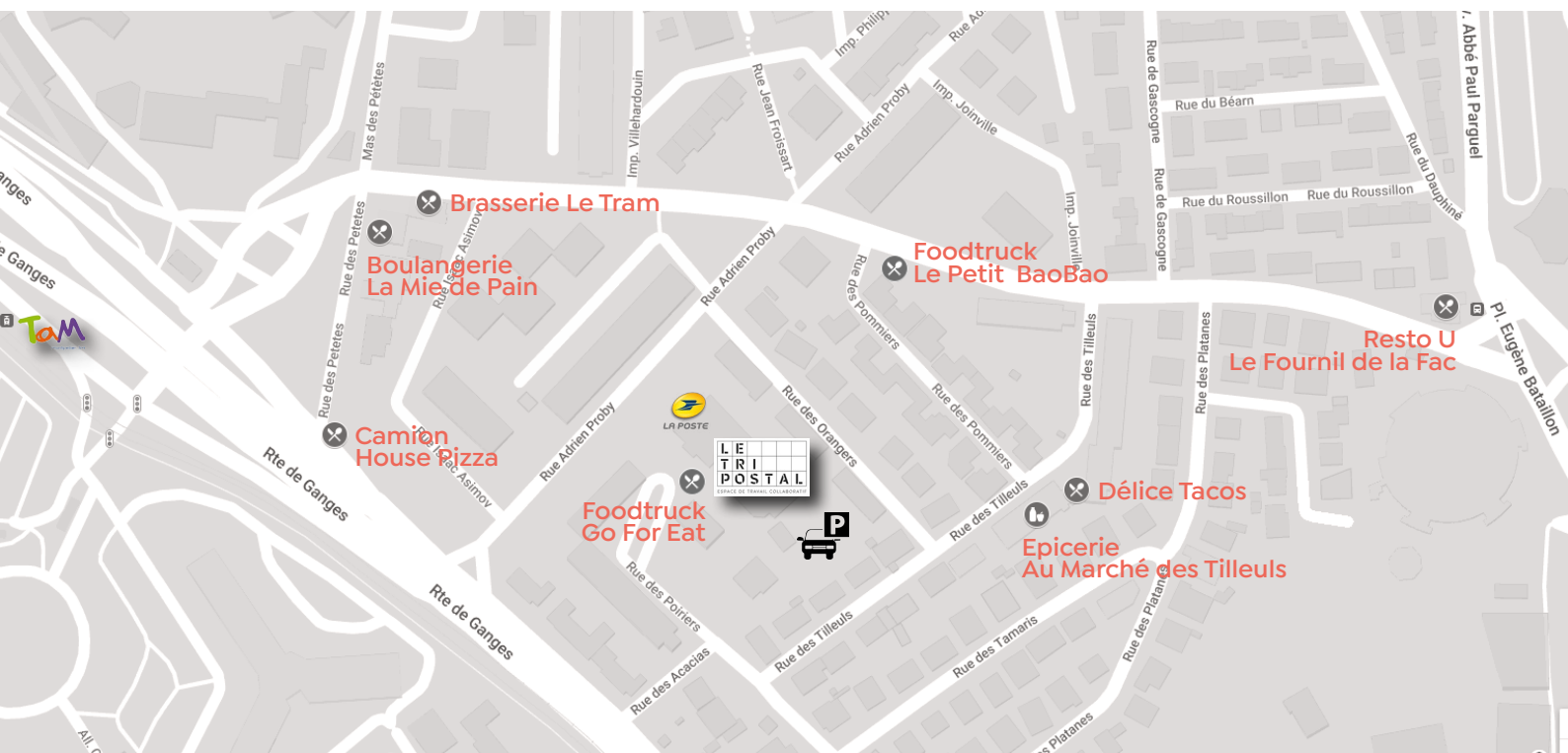


www.lardec.fr  
120 rue Adrien Proby  
34090 Montpellier  
04 67 92 21 74  
contact@lardec.fr



ESPACE DE TRAVAIL COLLABORATIF

www.tripostal-mtp.fr  
120 rue Adrien Proby  
34090 Montpellier  
04 67 92 21 74  
contact@tripostal-mtp.fr



SIRET : 40918368800038 - APE : 8559A  
Organisme de formation : 91340340634  
Charte graphique : Christophe Malsert - Focus Magazine

