

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : MISSION QVCT

Challenges en équipes

Objectif de la mission

- Chaque équipe devra relever une série d'épreuves pour : comprendre, repérer et agir face aux situations liées à la santé mentale au travail

BATTLE 1 - Le Juste Prix : les chiffres qui comptent

- Règles du jeu :
- Chaque équipe répond à une question chiffrée liée à la santé mentale au travail.
- L'équipe qui se rapproche le plus de la bonne réponse remporte le point.

Objectif : prendre conscience des enjeux et casser les idées reçues

BATTLE 2 - Les signaux d'alerte

Règles du jeu : chaque équipe reçoit une enveloppe contenant des comportements (sains ou inquiétants)

En 5 minutes, elle doit identifier un maximum de signaux d'alerte.

Déroulé :

- À la fin du temps, chaque équipe remet sa sélection
- 1 point par signal correctement identifié

Objectif : développer sa capacité à repérer les signaux faibles

BATTLE 3 - Réagir face au mal-être

Règles du jeu : des situations de détresse psychologique sont proposées

Les équipes doivent réagir en proposant :

- Une posture adaptée
- Des phrases aidantes

Format dynamique avec buzzers

Objectif : adopter les bons réflexes relationnels

BATTLE 4 - Vers qui orienter?

Règles du jeu : à partir de situations données, chaque équipe doit identifier 2 relais

Objectif : savoir mobiliser les bons acteurs et ne pas rester seul

BATTLE 5 - Le kit ressources bien-être

Format : inventaire chronométré

Règles du jeu :

En 5 minutes, chaque équipe doit lister un maximum de ressources :

- outils / techniques (respiration, relaxation...)
- applications
- conseils pratiques

Déroulé :

- Remise des listes à l'animateur
- Mise en commun des meilleures idées

Objectif : repartir avec des solutions concrètes et activables

Final - Debrief et ancrage

- Correction des épreuves
- Apports complémentaires de l'intervenante
- Synthèse des "réflexes clés" à retenir