Programme de formation

Manager durablement : santé mentale, prévention et posture managériale

Public	—
Objectif général	Cette formation propose de passer d'une logique de sensibilisation à une logique de capacité d'action managériale. Il s'agit d'outiller concrètement les managers, de leur permettre de développer une posture managériale protectrice tout en leur permettant d'accompagner leur équipe durablement.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Expliquer les principaux déterminants de la santé mentale au travail et leur impact sur l'engagement, la performance et la dynamique des équipes. • Identifier les leviers relevant de leur responsabilité managériale. • Repérer et qualifier les signaux d'alerte individuels et collectifs du mal-être au travail, à partir d'indicateurs observables. • Analyser une situation managériale sensible et prendre des décisions ajustées. • Conduire un échange managérial structuré et sécurisant avec un collaborateur en difficulté, en évitant les postures à risque. • Mettre en œuvre des pratiques managériales préventives et motivantes. • Élaborer un plan d'action managérial, individuel et opérationnel • Identifier les facteurs de vulnérabilité liés à la fonction managériale et mobiliser des stratégies de régulation personnelle et organisationnelle afin de préserver sa propre santé mentale dans la durée.
Pré requis	Aucun
Durée	14h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Études de cas transversales, analyse de situations managériales types, Outils d'aide à la décision • Mises en situation et jeux de rôle guidés, analyse de pratiques, apports méthodologiques et feedback structuré • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan d'action managérial et de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Santé mentale au travail : repères essentiels pour le manage

P1 : Santé mentale au travail : continuum bien-être / mal-être / rupture

P2 : Déterminants individuels, relationnels et organisationnels

P3 : Facteurs de risque sur lesquels le manager a un impact direct : Charge et priorisation, clarté des rôles et attentes, reconnaissance et feedback, qualité des relations

P4 : Ce que la santé mentale n'est pas (idées reçues fréquentes chez les managers)

P5 : Responsabilité managériale : cadre légal, limites et zones de vigilance

P6 : Liens entre santé mentale, engagement, performance et climat social

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

F2 : Repérer les signaux d’alerte et décider quand agir

P1 : Signaux individuels observables dans le travail
P2 : Signaux collectifs et indicateurs de dysfonctionnement d’équipe (quand l’équipe alerte avant les individus)
P3 : Contextes organisationnels à risque
P4 : Différenciation stress ponctuel / surcharge chronique / situation à risque
P5 : Check-list de repérage managérial & Arbre de décision : observer / questionner / orienter / alerter

F3 : Adopter une posture managériale protectrice

P1 : Principes de la posture managériale protectrice
P2 : Ce qu’un manager peut faire / ne doit pas faire
P3 : Communication managériale sécurisante
P4 : Articulation avec RH, médecine du travail et relais internes
P5 : Mises en situation et analyse de cas apportés par les participants

F4 : Prévenir les risques psychosociaux dans son équipe

P1 : Régulation de la charge de travail
P2 : Clarification des priorités et des attentes
P3 : Rituels managériaux protecteurs (points d’équipe et individuels, feedback, reconnaissance, régulation des tensions)
P4 : Leviers d’action concrets du manager

F5 : Gérer les situations sensibles et complexes

P1 : Situations managériales complexes : conflits, épuisement, tensions persistantes
P2 : Limites du rôle managérial
P3 : Coordination avec les acteurs internes et externes
P4 : Cas concrets et situation des participants : utilisation de la méthode de co-développement pour retrouver un nouveau souffle managérial

F6 : Préserver la santé mentale du manager

P1 : Charge émotionnelle et pression du rôle
P2 : Signaux d’alerte chez le manager
P3 : Ressources individuels, relais au sein de l'organisation : oser les utiliser
P4 : Posture de manager durable : développer son IE

F7 : Élaborer et consolider son plan d’action managérial

P1 : Élaboration d’un plan d’action managérial opérationnel
P2 : Identification d’indicateurs de suivi
P3 : Anticipation des freins et leviers

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.