Programme de formation

Salariés aidants : comprendre, repérer et agir en tant que manager et RH

Public	Professionnels RH, managers de proximité, managers d'équipe, directions, responsables QVCT, infirmière de santé au travail
Objectif général	Cette formation permet aux professionnels RH et aux managers de comprendre les enjeux psychologiques et organisationnels liés à la situation des salariés aidants, d'identifier les facteurs de risque d'épuisement et de désengagement professionnel, et d'adopter des pratiques managériales et RH adaptées, dans une logique de prévention des risques psychosociaux et de maintien durable dans l'emploi. Elle vise à renforcer la capacité de l'organisation à repérer les situations à risque, à sécuriser les parcours professionnels des salariés aidants et à favoriser un dialogue professionnel ajusté, respectueux et non intrusif.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Comprendre la réalité des situations d'aidance non professionnelle et leurs impacts sur la santé mentale et le travail. • Identifier les mécanismes psychologiques de l'épuisement spécifiques aux salariés aidants. • Repérer les signaux d'alerte professionnels sans posture de diagnostic. • Situer leur rôle dans une logique de prévention primaire, secondaire et tertiaire. • Adapter leurs pratiques managériales et RH face aux situations d'aidance. • Accueillir et structurer la parole d'un salarié aidant dans un cadre professionnel sécurisé. • Mobiliser les leviers organisationnels et dispositifs existants sans stigmatisation.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Apports théoriques issus de la psychologie du travail et de la santé mentale • Études de situations issues de contextes réels d'entreprise • Outils d'analyse et grilles de repérage non cliniques • Ateliers de réflexion collective et mises en perspective • Supports pédagogiques remis aux participants • Élaboration de repères d'action transférables
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 : Comprendre la réalité des salariés aidants en entreprise

P1 : Définition et diversité des situations d'aidance non professionnelle

P2 : Données clés : fréquence, profils, impacts professionnels

P3 : Aidance visible / aidance invisible : pourquoi les salariés n'en parlent pas

P4 : Représentations et biais fréquents côté management et RH

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

F2 : Les mécanismes de l’épuisement des salariés aidants

P1 : Différence entre fatigue, stress chronique et épuisement
P2 : Mécanismes psychologiques spécifiques aux aidants :
P3 : Effets du cumul aidance / travail sur la concentration, la prise de décision, la disponibilité relationnelle
P4 : Pourquoi l’épuisement s’installe souvent de manière progressive et silencieuse

F3 : Repérer les signaux d’alerte en tant que RH ou manager

P1 : Signaux professionnels observables
P2 : Différencier difficulté ponctuelle et situation de surcharge durable
P3 : Ce qui relève du rôle managérial / RH
P4 : Ce qui ne relève pas de ce rôle (limites et posture)
P5 : Situer son action dans une logique de :

F4 : Accueillir la parole d’un salarié aidant

P1 : Pourquoi les salariés aidants hésitent à parler
P2 : Créer un cadre d’échange professionnel sécurisant
P3 : Posture d’écoute ajustée : ni intrusion, ni banalisation
P4 : Poser des questions professionnelles, non personnelles
P5 : Ce qu’il est pertinent de dire… et de ne pas dire
P6 : Gérer ses propres inconforts de manager ou de RH

F5 : Agir en tant que RH ou manager : leviers et pratiques

P1 : Leviers managériaux et organisationnels : aménagements possibles, priorisation, flexibilité réaliste
P2 : Articulation avec les dispositifs existants pour les salariés aidants
P3 : Coopération RH / management / santé au travail
P4 : Limites de l’action individuelle : quand et comment orienter
P5 : Études de situations
P6 : Préserver l’équité collective tout en tenant compte des situations individuelles

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