

# FORMATION MANAGERS, ACTEURS DU BIEN ETRE : PREVENIR ET AGIR SUR LA SANTE MENTALE AU TRAVAIL

SANTE-MANAG

## Public Visé

Managers de proximité, responsables d'équipe, chefs de projet ou tout manager ayant une responsabilité directe envers des collaborateurs.

## Durée

7.00 Heures en présentiel en présentiel  
1 Jour

## Pré Requis

Aucun.

## Parcours pédagogique

### Module 1 : Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail

Introduction : Pourquoi parler de santé mentale au travail ?

- Les chiffres clés
- Impact sur la performance, l'absentéisme, le turnover, et la qualité de vie au travail (QVT)
- Les obligations légales et le rôle du manager (prévention des RPS).

Panorama des troubles courants en milieu professionnel :

- Stress, burn-out, bore-out, dépression, troubles anxieux, troubles psychosomatiques.

### Module 2 : Identifier les signaux d'alerte

Repérer les signes de mal-être au travail :

- Comportements de replis et comportements « excessifs »
- Différence entre signes ponctuels et problèmes persistants.

Études de cas et mises en situation :

- Analyse de situations vécues
- Vidéo

### Module 3 : Adopter une posture bienveillante et proactive (2h)

Posture du manager : écoute et communication constructive.

- Savoir initier une conversation délicate : méthodes pour aborder un collaborateur en difficulté.
  - L'écoute active
  - Limites du rôle du manager : ce qui relève du soutien vs ce qui nécessite l'intervention d'un professionnel.
- Atelier pratique : simulation d'entretiens
- Jeux de rôle pour s'entraîner à dialoguer avec un collaborateur en difficulté.

### Module 4 : Prévenir les risques psychosociaux (RPS) (2h)

Les facteurs de risques :

- Charge de travail, conflits interpersonnels, manque de reconnaissance, perte de sens, etc.

Les actions préventives : créer un environnement favorable à la santé mentale

ASFO GRAND SUD - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76310897031

Version : SANTEMANAG-20251127

ASFO GRAND SUD

0 800 64 31 33 (n°gratuit)  
contact@groupelfc.com  
www.asfograndsud.com  


SIRET : 83420427300017  
Code APE : 8559A  
Organisme de formation enregistré sous le  
033012700001 au greffe du tribunal de la République d'Occitanie.  
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

- Favoriser un climat de confiance et de communication.
  - Adapter les missions aux compétences et à la charge de travail.
  - Encourager un équilibre vie pro/vie perso.

## **Module 5 : Encourager une culture de travail positive et inclusive (2h)**

### **Favoriser le bien-être collectif :**

- Les leviers d'une communication bienveillante et d'un leadership inclusif.
  - Instaurer des rituels d'équipe (points réguliers, moments d'échange informels).

#### Promouvoir une culture de santé mentale au sein de l'entreprise :

- Sensibilisation aux préjugés sur la santé mentale.
  - Encourager les collaborateurs à demander de l'aide sans crainte de stigmatisation.

### Exercice pratique

- #### Exercice pratique :

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail
  - Identifier les signes avant-coureurs de mal-être ou de détresse psychologique chez les collaborateurs
  - Savoir adopter une posture bienveillante et proactive pour soutenir ses équipes
  - Développer des outils et bonnes pratiques pour prévenir les risques psychosociaux (RPS)
  - Encourager une culture de travail saine et respectueuse

## Méthodes et moyens pédagogiques

**Approche interactive** : discussions en groupe, exercices pratiques et études de cas.

**Jeux de rôle** : pour s'entraîner à réagir à des situations concrètes.

## Qualification Intervenant(e)(s)

Formateur spécialisé dans le domaine

 Méthodes et modalités d'évaluation

- Évaluation des acquis à travers des mises en situation ou un quiz
  - Possibilité de proposer un suivi individuel ou collectif

## Modalités d'Accessibilité

## Accès PMB