Performance durable et santé mentale: les leviers d'action du manager

Format :
Présentiel

Durée :
1 jour / 7 h

Référence :
SEC-PER-1802

Public :
Managers, responsables d'équipe, responsables RH, dirigeants de proximité

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail.
Identifier les facteurs organisationnels favorisant ou dégradant la santé mentale.
Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
Adopter des pratiques managériales favorables à
l'engagement et à la prévention de l'épuisement.
Mettre en oeuvre des actions concrètes pour renforcer le bienêtre psychologique des équipes.

Compétences développées :
Analyser l'impact de l'organisation du travail sur la santé mentale
Détecter les situations à risque
Communiquer avec bienveillance et efficacité
Renforcer la confiance et la sécurité psychologique
Construire un plan d'action de prévention adapté à son contexte professionnel

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Apports interactifs Études de cas Autodiagnostics
Jeux de rôle et mises en situation contextualisés
Élaboration d'un plan d'action opérationnel

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.
2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois après la fin de formation.

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :
- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :
- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

Module 1 : Comprendre la santé mentale au travail

- Définition de la santé mentale selon l'OMS
- Santé mentale, bien-être psychologique et performance durable
- Les chi0res clés et les enjeux pour les organisations
- Les conséquences humaines, sociales et économiques de la dégradation de la santé mentale
- Échanges sur les représentations et les idées reçues

Atelier :

Autodiagnostic des facteurs favorables et défavorables présents dans son environnement de travail.

Module 2 : Identifier les facteurs qui influencent la santé mentale

- Charge de travail et charge mentale
- Autonomie et capacité d'agir
- Sens et utilité du travail
- Reconnaissance et valorisation des contributions
- Relations professionnelles et climat de confiance
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

Atelier :

Cartographie des facteurs de protection et des facteurs de risque dans son équipe.

Module 3 : Repérer les signaux faibles et agir précocement

- Les manifestations de l'épuisement professionnel
- Les changements de comportement à observer
- Les signaux collectifs : absentéisme, désengagement, conflits, turnover
- Les limites du rôle du manager
- Les relais internes et externes

Mise en situation :

Conduire un entretien de soutien face à un collaborateur en difficulté.

Module 4 : Développer des pratiques managériales favorables à la santé mentale

- Les comportements managériaux protecteurs
- L'écoute active et le questionnement
- Le feedback constructif
- La reconnaissance au quotidien
- La gestion des priorités et de la charge
- Le rôle de l'exemplarité

Exercice :

Analyse de situations managériales réelles apportées par les participants.

Module 5 : Construire un environnement de travail favorable

- Favoriser la sécurité psychologique
- Développer la coopération et l'entraide
- Encourager l'expression des di0icultés
- Prévenir durablement les situations d'épuisement
- Intégrer la santé mentale dans les pratiques quotidiennes

Atelier final :

Construction d'un plan d'action individuel et collectif.

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 08/09/2026