

# MANAGERS : ACTEURS DU BIEN-ÊTRE ET DE LA PERFORMANCE DURABLE

## Public visé

- Managers de proximité, responsables d'équipe : tout manager ayant une responsabilité directe avec un ou plusieurs collaborateurs

## Pré-requis

Aucun

## 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

## 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 : Adopter une posture bienveillante et proactive

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.

### Module 3 : Adopter une posture bienveillante et proactive

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

Jeux de rôle : s'entraîner à dialoguer avec un collaborateur en difficulté.

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

- 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

- 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

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 : Élaboration d'un plan d'actions concrètes pour améliorer la santé mentale au sein des équipes.

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

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