

MANAGEMENT ET SANTÉ MENTALE

ÊTRE VIGILANT À LA SANTÉ MENTALE DE SES ÉQUIPES



Les managers sont en première ligne pour comprendre, repérer et agir face aux signaux de mal-être de leurs collaborateurs.

Les former en santé mentale vise à leur donner des repères et des outils concrets pour prendre soin des équipes tout en préservant leur propre santé mentale.

La santé mentale au travail c'est bien plus qu'un enjeu RH, c'est une posture managériale qui permet de prévenir les risques, de maintenir la performance et d'agir pour le bien-être.

Objectifs de la formation

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail - culture du "care" au travail
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux et les signaux de détresse
- Adopter une posture managériale préventive et bienveillante
- Savoir réagir face à une situation de mal-être d'un collaborateur
- Connaître les relais internes et externes de soutien
- Se préserver en tant que manager



Méthode et pédagogie

>> Alternance d'apports théoriques et de mises en situation

>> Mise en situation à travers des cas concrets

>> Approche participative et bienveillante

>> Retours d'expérience et échange de bonnes pratiques

Public cible

Managers, chefs de service ou toute personne encadrant des équipes

Durée

1 journée (6 heures)

Participants

Maximum 15 participants

Lieu

Dans vos locaux ou en distanciel

Tarif

1 500€ HT la session
Frais de déplacement à prévoir hors région parisienne

Les + de la formation

> Animation par l'une des créatrices du jeu de cartes Les HandiPsys, diplômée Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)
> Formule présentielle ou distancielle
> En formule présentielle, remise d'un jeu de cartes Les HandiPsys

MANAGEMENT ET SANTÉ MENTALE

ÊTRE VIGILANT À LA SANTÉ MENTALE DE SES ÉQUIPES

Envoi d'un questionnaire aux participants par mail, 10 jours avant la formation, pour recueillir les attentes particulières

Programme de la journée (6h)

- **Accueil et introduction**
 - Créer une dynamique de groupe et présenter les enjeux de la journée
 - **tour de table, ice-breaker**
- **Comprendre la santé mentale au travail**
 - Différencier santé mentale et troubles psychiques
 - Maîtriser les enjeux de la qualité de vie au travail autant pour les managers que leurs équipes
 - **apports théoriques, vidéos**
- **Identifier les signaux faibles et les facteurs de risques**
 - Analyser les situations de travail sous l'angle de la santé mentale et des risques psychosociaux
 - Distinguer faits et interprétations
 - **études de cas, quiz**
- **Identifier le rôle du manager dans la prévention**
 - Identifier les leviers d'action du manager pour garantir un environnement sain
 - Repérer les signes de mal-être individuels et collectifs
 - **atelier collaboratif**
- **Savoir réagir face à une situation de détresse**
 - Acquérir des réflexes d'écoute et de soutien adaptée
 - Bien se connaître avec ses limites et ses forces
 - Orienter les collaborateurs vers les bons relais internes ou externes
 - **jeux de rôles, test de personnalité**
- **Plan d'action et conclusion**
 - Identifier des actions concrètes à mettre en œuvre
 - **travail individuel, partage collectif**

