

Manager la santé mentale de son équipe

Prévenir les RPS et le burn-out · 2 jours (14 h) · inter & intra

Se former avec exigence. Avancer avec confiance.

2 jours — 14 h

Présentiel à Poitiers

Inter & intra

Attestation

1 · Contexte et enjeux

Les managers sont en première ligne face au stress, à l'épuisement et aux risques psychosociaux de leurs équipes. C'est souvent à eux qu'on demande de détecter, de réagir et d'agir — sans toujours leur en donner les moyens. Cette formation de deux jours outille concrètement l'encadrement de proximité pour prévenir les RPS et le burn-out, mener les bons entretiens, et agir sur les causes organisationnelles, pas seulement sur les symptômes.

LE CONTEXTE EN BREF

Grande Cause Nationale 2025-2026 · l'absentéisme coûte 108 milliards d'euros par an aux entreprises · les arrêts d'origine psychologique dépassent désormais les arrêts d'origine physique · 88 % des salariés attendent un engagement de leur employeur. Sources : baromètres RH 2024-2025.

2 · Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les mécanismes des RPS, du stress et du burn-out
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs dans son équipe
- Mener un entretien avec un collaborateur en difficulté
- Agir sur les leviers organisationnels : charge, autonomie, reconnaissance, sens
- Situer son rôle, ses responsabilités et ses limites, et savoir passer le relais
- Construire un plan d'action de prévention à son niveau

3 · Public visé et prérequis

PUBLIC

Managers, encadrants de proximité, chefs d'équipe, dirigeants de TPE/PME.

PRÉREQUIS

Encadrer ou être amené à encadrer une équipe.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir contact en fin de programme).

4 · Programme détaillé

Jour 1 · matin Comprendre : RPS, stress et burn-out

- Santé mentale, RPS, stress, épuisement : de quoi parle-t-on ?
- Mécanismes du burn-out et facteurs de risque
- Les 4 niveaux de prévention · cadre légal et responsabilité du manager

Jour 1 · après-midi Repérer dans son équipe

- Signaux faibles individuels et signaux collectifs
- Facteurs de risque organisationnels (charge, conflits, perte de sens)
- Auto-diagnostic de son équipe et de ses propres pratiques

Jour 2 · matin Agir en relationnel : l'entretien

- Préparer et conduire un entretien avec un collaborateur en difficulté
- Écoute active et postures à éviter
- Gérer une situation sensible ou de crise et orienter vers les ressources

Jour 2 · après-midi Agir en organisationnel : prévenir

- Les leviers du manager : charge, autonomie, reconnaissance, sens, régulation collective
- Prévenir plutôt que réparer : agir sur les causes
- Construire son plan d'action · relais RH et médecine du travail

5 • Méthodes, moyens et intervenante

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et d'échanges
- Co-développement et partage de pratiques entre pairs
- Jeux de rôle d'entretien filmés ou débriefés
- Plan d'action individuel transférable au poste

MOYENS

- Présentiel · salle équipée (paperboard, vidéoprojecteur)
- Supports de cours numériques remis à chaque participant
- Manuel de repères et fiches outils

Intervenante — Formation animée par une intervenante spécialisée en prévention des risques psychosociaux et santé mentale au travail.

6 • Évaluation et suivi

- Auto-positionnement en début et en fin de formation
- Mises en situation d'entretien évaluées + restitution du plan d'action
- Tour de table et bilan oral en fin de session
- Attestation de fin de formation (assiduité + acquis)
- Questionnaire de satisfaction à chaud + questionnaire à froid à 3 mois

7 • Modalités pratiques

DURÉE

2 jours — 14 heures (9h–12h30 / 13h30–17h)

FORMAT

Présentiel — à Poitiers (inter) ou dans vos locaux (intra)

EFFECTIF

4 à 12 participants

DÉLAIS D'ACCÈS

2 à 6 semaines selon le financement · intra selon votre calendrier

PRÉREQUIS

Encadrer ou être amené à encadrer une équipe

SANCTION

Attestation de fin de formation

TARIFS ET FINANCEMENT

Inter-entreprise : 690 € net / participant. Intra : 2 700 € net / groupe (jusqu'à 12 participants). Tarifs nets, non assujettis à la TVA. Financements : OPCO, plan de développement des compétences de l'entreprise. Devis personnalisé sous 48 h.

8 • Accessibilité et contact

Accueil des personnes en situation de handicap. Référente handicap : Cécile FAURE — Chargée de formation. Structure adaptée : place de parking dédiée, salle de cours et commodités au rez-de-chaussée. Contactez-nous avant le début de votre formation pour un accueil et un poste de travail aménagés selon vos besoins.

Votre prochaine étape commence ici

Un conseiller vous aide à choisir la bonne formation et le bon financement.

05 79 96 01 87 · poitiers@ifpa86.fr · www.ifpa86.fr/contact