

# Formation : Santé mentale au travail, sensibilisation des managers

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. LSM

Prix : 1360 € H.T.

NEW

Prendre soin de la santé mentale au travail, c'est bien plus qu'un enjeu RH : c'est une posture managériale qui permet d'instaurer une culture du "care" dans les équipes et de maintenir la performance. Cette formation a pour ambition de vous accompagner, en tant que manager de proximité, à mieux comprendre, repérer et agir face aux signaux de mal-être (relationnels et émotionnels), tout en prenant soin de vous.

## Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Comprendre les enjeux actuels de la santé mentale au travail (personnel, collectif et systémique)
- ✓ Identifier les signaux faibles
- ✓ Adopter les bons réflexes de posture et de communication
- ✓ Se préserver en tant que manager pour tenir dans la durée sans s'épuiser

## Public concerné

Managers de proximité, responsables d'équipe ayant une expérience préalable en gestion d'équipe

## Prérequis

Aucun

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Autodiagnostic, quiz, réflexions collectives, études de cas, retours d'expériences et échanges de bonnes pratiques managériales.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active

### PARTICIPANTS

Managers de proximité, responsables d'équipe ayant une expérience préalable en gestion d'équipe

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

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

- Identifier les principales causes de détresse psychologique au travail
- Déconstruire les idées reçues sur la santé mentale dans le monde professionnel
- Connaître les indicateurs clés : stress, anxiété, burn-out, charge mentale, risques psychosociaux (RPS)
- Savoir utiliser des outils simples pour faire le point sur son état ou celui de son équipe

#### Travaux pratiques

Quiz et réflexions en groupes, partage de pratiques, étude de cas.

### 2 Acquérir les bons réflexes pour accompagner ses équipes

- Créer un climat de travail qui favorise la sécurité psychologique
- Prévenir les tensions : introduire des rituels de "care" dans son management
- Savoir comment réagir et orienter (si besoin) vers les bons relais internes ou externes
- Reconnaître les signaux faibles de mal-être chez un collaborateur et garder une juste posture
- Adopter une posture d'écoute active et non-jugeante dans les situations sensibles

#### Travaux pratiques

Analyse de cas présentés par les participants, pratiques réflexives

### 3 Savoir préserver sa propre santé mentale en tant que manager

- Prendre conscience de ses propres signaux de surcharge mentale ou émotionnelle
- Apprendre à poser ses limites et pratiquer une posture assertive
- Expérimenter des outils de régulation (respiration, rituels de recentrage, etc.)
- Prendre soin de son énergie pour préserver sa santé mentale

#### Travaux pratiques

Autodiagnostic individuel, mise en pratique, plan d'action personnel

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 22 juin, 14 sep., 7 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 15 juin, 7 sep., 30 nov.