Programme de l'intervention

FORMATION : Cultiver la santé mentale au travail - les ressources du collectif - Niveau 2 "Manager et décider pour une santé mentale durable"

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- Mieux comprendre les manifestations des émotions des collaborateurs : en connaître les origines et les conséquences et savoir comment les réguler pour en faire des ressources pour la performance et la dynamique d'équipe.
- Connaître des outils managériaux favorisant un environnement de travail psychologiquement sûr et stimulant.
- Identifier les signaux faibles de mal-être et à agir de manière appropriée (pour soi et les autres).
- Savoir orienter vers les ressources internes et externes en cas de besoin.

Description

9h00 - 10h00 : Accueil et positionnement du manager

- Accueil et retour sur la journée de formation de niveau 1
- Activité pour se reconnecter aux émotions + rappels théoriques avec focus management (Référence : Kahneman, Houdé)
- Réflexion autour du rôle et de la posture du manager face aux sujets de la santé (mentale) au travail

10h00 - 11h00 : Séquence 1 - La Peur

- Etude de cas : analyser la peur d'un collaborateur et réfléchir sur les leviers du manager : (communication efficace et gestion adaptée).
- Comment anticiper le risque lié à la peur de l'échec, du changement ou de l'évocation d'une difficulté de santé. : test d'un outil opérationnel. (références : Edmondson, Pépin)

Pause 15 minutes

11h 15 - 12h30 : Séquence 2 - La Colère

- Mise en situation illustrant un conflit : réfléchir à des moyens d'exprimer sa colère.

- Apports : outils de désescalade, gestion de conflits et espaces de discussion (référence : Clos)

Pause déjeuner 1h

13h30 - 14h45 : Séquence 3 - La Tristesse : soutenir les collaborateurs en difficulté et éviter la contagion

- Mise en situation (Simulation d'entretien) avec un collaborateur en difficulté ou scénarios de retour au travail après un arrêt long. Débriefing sur l'approche du sujet, l'écoute active, les limites du rôle du manager, l'orientation.
- Les apports : guide d'entretien, agir pour limiter la contagion émotionnelle toxique (références ANACT, HAAG C.)
- Présentation d'outils opérationnels

Pause 15 minutes

15h00 - 16h00 : Séquence 4 - Emotions positives

- Surprise ! ou comment décupler les émotions.
- Comment cultiver la reconnaissance au sein de son équipe ? : "Mon équipe, mon projet QVCT". (références : Mayo, Demerouti, Brun, Dejours). Feedbacks.
- Présentation d'outils opérationnels

16h45 - 17h00 : Clôture et Évaluation à Chaud

- Test d'évaluation final

Prérequis

Avoir réalisé et validé la formation "Cultiver la santé mentale au travail : les ressources du collectif" de niveau 1

Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Synchrone

Moyens et supports pédagogiques

- Exposés théoriques
- Analyse de situations en milieu professionnel
- Échanges et débats entre participants
- **Les + MGEN :** une pédagogie qui mobilise les compétences transversales favorables à la santé / compétences psychosociales

Modalités d'évaluation et de suivi

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont
- Évaluation de l'évolution des connaissances au cours et en fin de formation
- Évaluation à chaud en ligne de la satisfaction