Santé mentale au travail
Outiller vos managers

Comprendre, repérer, orienter · Les 5 gestes du manager face au mal-être

Public	Durée	Groupe	Format
Managers et chefs d'équipe	1 jour — 7 heures	4 à 12 participants	Présentiel — intra

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

01	Identifier les signaux faibles de mal-être : comportementaux, de performance et de présence
02	Comprendre les 6 facteurs de risques psychosociaux (rapport Gollac 2011)
03	Adopter une posture d'écoute active sans se poser en sauveur — les 5 gestes du manager
04	Oser aller vers un collaborateur en difficulté avec la bonne formulation
05	Orienter vers les ressources adaptées sans abandonner la personne

Programme — déroulé de la journée

Ouverture
30 min

Lancement et cadrage

- Accueil, météo de départ, recueil des attentes, cadre de confidentialité
- Retour sur l'autodiagnostic individuel (envoyé à J-7) : mon style managérial et mes angles morts face au mal-être

Séq. 1
1 h 30

Comprendre le mal-être au travail

- Les 6 facteurs de risques psychosociaux (rapport Gollac) — ce qui est dans les mains du manager
- Travail prescrit et travail réel : l'écart invisible
- Geste 1 — Observer sans interpréter : 3 familles de signaux, signal isolé ou cumulatif, la règle des 2
- Angle mort : la personne silencieuse qui fait bien son travail

Séq. 2
1 h 30

Oser aller vers et écouter

- Oser aller vers : le « je » plutôt que le « tu » — phrase d'ouverture à partir de faits observés
- Geste 2 — Écouter sans résoudre : vérifier ses conditions d'écoute, ne pas se poser en sauveur
- Geste 3 — Accueillir sans juger : non-verbal, reformulation, faire préciser les mots vagues
- Mise en situation en binômes et débriefing collectif

Séq. 3 1 h 30	**Situer ses limites et orienter** ▸ Geste 4 — Situer ses limites : « De quoi as-tu besoin de ma part ? » — leviers organisationnels ▸ Geste 5 — Orienter sans abandonner : ressources internes (RH, médecin du travail, CSE) et externes ▸ Mapping collectif des ressources de l'entreprise ▸ Étude de cas complexe — jeu de rôle en trinômes avec observateur
Clôture 30 min	**Plan d'action personnel** ▸ Plan d'action individuel : 3 engagements concrets à 30 jours ▸ QCM de fin de formation — questionnaire de satisfaction à chaud

Méthodes pédagogiques

▸ Pédagogie active : 60 % du temps en mises en situation
▸ Autodiagnostic individuel envoyé en amont (J-7)
▸ Apports théoriques courts et contextualisés
▸ Tri de cartes sur situations réelles recueillies en amont
▸ Jeux de rôle sur cas terrain et débrief collectif
▸ Co-construction en sous-groupes
▸ Support de formation remis à chaque participant
▸ Plan d'action personnel (PAP)

Modalités d'évaluation

▸ Questionnaire de positionnement en amont
▸ Évaluations formatives tout au long de la journée
▸ Observation lors des mises en situation
▸ QCM de fin de formation (10 questions)
▸ Plan d'action individuel : 3 engagements à 30 jours
▸ Questionnaire de satisfaction à chaud
▸ Attestation individuelle de formation
▸ Suivi post-formation à 3 mois (optionnel)

Informations pratiques

Tarif	Sur devis. Cette formation est construite comme un parcours pédagogique pour atteindre un objectif professionnel. Elle est dispensée par Françoise Bourgouin EI, organisme certifié Qualiopi. Elle peut être éligible à un financement OPCO ou tout autre organisme financeur, selon leurs propres critères.
Délai d'accès	Formation accessible après acceptation du devis ou de la convention de formation.
Moyens techniques	Une liste des éléments à apporter vous sera communiquée avec la convocation. Supports pédagogiques remis sur place.
Prérequis	Expérience d'animation d'équipe. Autodiagnostic envoyé en amont.
Accessibilité	Adaptation possible pour les personnes en situation de handicap — me contacter pour étude personnalisée.
Certification	Organisme de formation certifié Qualiopi (certificat n° 2026/104992.2).
Lieu	Dans vos locaux.

Intervenante — Françoise Bourgouin

Formatrice, coach professionnelle certifiée et consultante, je me spécialise dans le management, les transitions professionnelles et la santé mentale au travail. Ingénieure de formation, j'ai passé 27 ans en entreprise — dont 18 ans de management — en industrie puis dans le service public, avant de consacrer mon expertise à l'accompagnement des personnes et des équipes. Je sais de l'intérieur ce que manager veut dire, et je m'appuie sur cette réalité terrain pour rendre mes formations concrètes, directement applicables.

Coach RNCP niveau II · Formatrice PSSM France · Process Communication Model · IPRP