

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret
06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

Dernière mise à jour : juillet 2026

Programme de formation :

Managers : premiers relais de la santé au travail. Détecter et prévenir les RPS.

Comprendre les mécanismes des RPS, ressentir sa propre exposition à la pression hiérarchique, repérer les signaux faibles chez ses collaborateurs et agir grâce à des techniques d'approche concrètes (Communication Non Violente, entretien motivationnel).

Ce programme couvre l'ensemble du parcours du manager, de la compréhension théorique à l'action de terrain portée par une pédagogie innovante et active (jeux de rôle, théâtre-forum, World Café).

Durée : 14 heures sur 2 jours ou 4 modules de 3h30.

Profils des stagiaires : managers de proximité, chef-fes de service, RH, ...

La formation sera systématiquement adaptée au profil des participants et à leur contexte de travail afin que celle-ci réponde à leurs problématiques spécifiques.

Prérequis : occuper un poste qui implique du management ou préparer les futurs managers à leur prise de poste.

Prix : tarification sur-mesure, déterminée en fonction des besoins du client. Des diagnostics seront systématiquement réalisés au préalable.

Référence : RPS02

Objectifs pédagogiques

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

- ★ De définir les RPS
- ★ De distinguer les modèles théoriques de référence et leurs limites
- ★ De mesurer l'enjeu sociétal et le coût de l'inaction

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

Contenu de la formation ou accompagnement

Avant la formation : un état des lieux très précis sera réalisé afin d'identifier les problématiques, connaître la réalité du terrain afin de pouvoir adapter au mieux la formation aux besoins identifiés.

1. Comprendre les mécanismes des RPS

Avant d'agir, il faut comprendre : ce module pose les bases théoriques indispensables pour donner du sens aux situations vécues sur le terrain.

Objectifs pédagogiques :

- Définir les RPS au-delà du "stress" perçu comme une fatalité individuelle
- Distinguer les modèles théoriques de référence et leurs limites
- Mesurer l'enjeu sociétal et le coût de l'inaction

Contenu :

- Cadre légal (Code du travail, obligation de sécurité de résultat)
- Modèles théoriques : Karasek (demande/contrôle/soutien), Siegrist (effort/récompense)
- Panorama des indicateurs RPS (absentéisme, turnover, arrêts, COPSQ)

Modalités pédagogiques : quiz de positionnement en ouverture, apports théoriques, travail collaboratif via la réalisation d'une fresque des RPS, débats.

Évaluation : formative en ouverture et sommative par le biais d'un quiz à l'issue de ce module

2. Ressentir : la pression du manager – un positionnement délicat

On ne peut protéger son équipe sans d'abord se connaître soi-même : ce module invite chaque manager à explorer sa propre relation à la pression.

Objectifs pédagogiques :

- Auto-évaluer son propre niveau d'exposition aux RPS via une grille structurée

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

- Identifier ses propres signaux d'alerte (charge mentale, tensions relationnelles descendantes/ascendantes)
- Différencier pression légitime et pression délétère dans sa pratique managériale

Contenu :

- Auto-diagnostic individuel (MaQVT)
- Le manager "en étau" : pris entre exigences de la direction et protection de l'équipe
- Notions de charge de travail prescrite vs réelle

Modalités pédagogiques : auto-diagnostic « maQvt », jeux de rôle, travail collaboratif dans la réalisation d'une "cartographie somatique ».

3. Repérer : les signaux faibles chez ses collaborateurs

Détecter tôt, c'est prévenir mieux : ce module donne les clés pour observer, sans juger, les premiers signes de mal-être dans l'équipe.

Objectifs pédagogiques :

- Lister les signaux faibles comportementaux, relationnels et organisationnels
- Distinguer un signal isolé d'une situation nécessitant une alerte
- Structurer une observation factuelle sans jugement clinique

Contenu :

- Typologie des signaux faibles (isolement, absentéisme ponctuel, irritabilité, baisse de qualité)
- Posture d'observation : rester dans le factuel, éviter le diagnostic médical
- Circuit d'alerte interne (RH, QVT, médecine du travail)

Modalités pédagogiques : mises en situation, apports théoriques, cas pratiques.

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

4. Agir : techniques d'approche concrètes

Comprendre et repérer ne suffisent pas : ce module met en pratique les outils concrets (CNV, entretien motivationnel) pour passer à l'action avec justesse.

Objectifs pédagogiques :

- Mener un entretien de premier niveau en mobilisant les principes de la CNV
- Utiliser les techniques de l'entretien motivationnel pour engager le collaborateur sans le braquer
- Construire un plan d'action individuel de vigilance RPS pour son équipe

Contenu :

- Communication Non Violente : observation, sentiment, besoin, demande (OSBD)
- Entretien motivationnel : écoute active, questions ouvertes, reformulation, évitement du réflexe correcteur
- Élaboration du plan d'action personnel (engagement écrit)

Modalités pédagogiques : jeux de rôle, restitution collective

Évaluation sommative : réalisation de son plan d'action individuel et d'un plan d'action collectif

Questionnaire de satisfaction à chaud transmis aux participants puis à 6 mois.

Organisation de la formation

Équipe pédagogique :

La formation est assurée par Sandrine, directrice de TEREa Formation. Elle peut être accompagnée par un expert du domaine de la psychologie du travail selon les besoins identifiés au-préalable. Nous travaillons en étroite collaboration avec le service des ressources humaines et les directions afin de réaliser des formations sur-mesure.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Feuilles de présence
- Supports de formation remis
- Auto-diagnostic : résultats confidentiels remis personnellement

TEREA FORMATION

31 avenue Commandant Bret

06 400 CANNES



tereaformation@outlook.fr



06.66.04.18.00



TEREA
FORMATION

- Exposés théoriques
- Cas pratiques
- Ludo pédagogie pour rendre l'apprentissage vivants
- Attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes porteuses de handicap :

Nous nous engageons à mettre tout en œuvre pour que nos formations soient accessibles à toute personne porteuse d'un handicap. Dans ce cas, un échange aura systématiquement lieu au préalable entre le référent handicap et la personne en question.