

PROGRAMME DE FORMATION (1j)

“Accompagner le changement et prévenir les risques psychosociaux”

Préalable : questionnaire de positionnement sur la thématique (en ligne).

Objectif 1 : Comprendre les mécanismes psychologiques du changement

- Présenter les étapes d'un changement (modèle de Kübler-Ross) et les réactions typiques des individus.
- Auto-positionnement : « Où suis-je dans mon parcours de changement et comment cela influence ma posture managériale ? »
- Comment accompagner mon équipe dans une phase de transformation ? (binôme)

Objectif 2 : Identifier et prévenir les risques psychosociaux (RPS)

- Définition des RPS et présentation des 6 facteurs (INRS/ANACT).
- Étude de cas : analyser une réorganisation et identifier les risques pour les équipes.
- Adopter la bonne posture lors de l'EAA et autres points intermédiaires (écoute active)
- Identifier les signaux faibles chez les collaborateurs et les actions managériales de prévention (répartition du travail, relais RH, SST, ...).

Objectif 3 : Expérimenter des outils de gestion du stress (niveau individuel et managérial)

- Comprendre la réponse physiologique du stress (manager & collaborateur).
- Identifier le rôle des émotions dans la dynamique d'équipe.
- Exercices pratiques : respiration, ancrage, régulation des pensées.
- Construire son « kit personnel anti-stress » et réfléchir à la manière de communiquer ou de se positionner par rapport à l'équipe.

Objectif 4 : Redonner du sens et cultiver la motivation (pour soi et son équipe)

- Identifier ce qui reste stable et porteur dans son rôle de manager.
- Relier motivations personnelles et rôle d'accompagnateur du changement.
- Exprimer ses propres leviers de motivation et les partager en binôme.
- Identifier des leviers de motivation collective (donner du sens, reconnaître les efforts, maintenir la cohésion).

Objectif 5 : Construire un plan d'action managérial concret

- Réflexion individuelle : « Mes 3 engagements comme manager pour accompagner mes collaborateurs dans ce changement ».
- Mise en commun.
- Clôture et synthèse.

Fin de journée : questionnaire d'évaluation des acquis (en ligne).