

Formation Accompagner un Salarié en Souffrance

REF : RPS.106 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée 14h	Effectif 1-10	Niveau Intermédiaire	Modalité Présentiel
---------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------------------

Objectif de la formation

Cette formation de 2 jours à Bordeaux donne aux managers, responsables RH, référents harcèlement et préventeurs les moyens d'accompagner concrètement un collaborateur en souffrance. Les participants apprennent à comprendre les mécanismes de la souffrance au travail et ses symptômes, à repérer les signaux faibles avant l'aggravation, puis à préparer et conduire un entretien d'écoute structuré en mobilisant l'écoute active, la reformulation et le questionnement ouvert. La formation outille également les participants pour gérer leurs propres émotions, formaliser un plan d'action sécurisé et orienter le salarié vers les ressources internes et externes adaptées. Dispensée à Bordeaux et en Gironde par FJ Prévention, organisme certifié Qualiopi.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Comprendre la souffrance au travail, ses mécanismes et ses symptômes
- Repérer les signaux faibles et les indicateurs d'une situation de souffrance
- Préparer et conduire un entretien d'écoute avec un salarié en souffrance
- Mobiliser les techniques de communication : écoute active, reformulation, questionnement
- Formaliser l'action, assurer la traçabilité et identifier les ressources internes et externes

Public cible

- Managers, chefs d'équipe et team leaders
- Responsables et collaborateurs des ressources humaines
- Chargés de mission RPS et préventeurs
- Référents harcèlement moral et sexuel
- Membres du CSE et de la CSSCT

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire. Une expérience d'encadrement d'équipe ou une fonction support RH facilite l'appropriation des notions.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre et repérer la souffrance au travail

Comprendre la souffrance au travail et ses symptômes

- Définir la souffrance au travail : stress, mal-être, épuisement professionnel
- Distinguer les notions voisines : surmenage, démotivation, harcèlement moral
- Les six grandes familles de facteurs de risques psychosociaux
- Le cadre réglementaire : obligation de sécurité de l'employeur (articles L4121-1 et suivants du Code du travail)

Identifier et prévenir la souffrance

- Repérer les signaux faibles : comportementaux, émotionnels, physiques et cognitifs
- Construire une cartographie des signaux d'alerte au sein de l'équipe
- Différencier un état passager d'une situation de souffrance installée
- Le rôle du manager et des RH dans le repérage précoce

Se préparer à l'entretien

- Clarifier son rôle, son périmètre et ses responsabilités
- Poser le cadre de l'entretien : objectif, lieu, confidentialité
- Adapter sa posture et préparer sa gestion émotionnelle
- Anticiper les réactions possibles du collaborateur

Jour 2 : Conduire l'entretien et formaliser l'action

Conduire l'entretien d'écoute

- Les étapes clés d'un entretien de soutien réussi
- Pratiquer l'écoute active, la reformulation et le questionnement ouvert
- Accueillir la parole sans jugement et créer un climat de confiance
- Éviter les pièges : conseils prématurés, banalisation, dramatisation

Gérer les émotions

- Comprendre les mécanismes émotionnels en situation de souffrance
- Développer son intelligence émotionnelle
- Réagir face aux émotions fortes : pleurs, colère, silence
- Préserver sa propre santé psychologique dans la relation d'aide

Formaliser l'action et assurer le suivi

- Construire un plan d'action sécurisé et traçable
- Mobiliser les ressources internes : RH, médecine du travail, CSE/CSSCT, cellule d'écoute
- Orienter vers les ressources externes adaptées
- Organiser le suivi post-entretien et la pérennité de l'accompagnement

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Support de formation projeté et remis à chaque participant
- Trame d'entretien d'écoute et grille de repérage des signaux faibles
- Modèle de plan d'action et fiche ressources internes/externes

Méthodes

- Apports théoriques, juridiques et méthodologiques actualisés
- Mises en situation filmées et jeux de rôle d'entretien
- Études de cas concrets et travaux en sous-groupes
- Débriefings individualisés et construction d'un plan d'action

Matériel requis

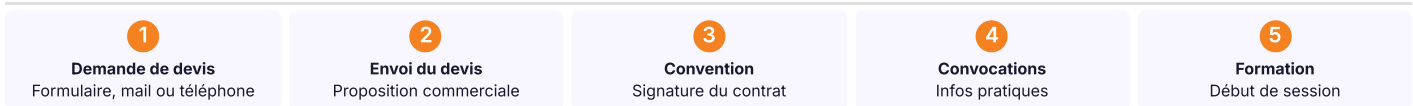
- Salle dédiée équipée
- Paperboard et vidéoprojecteur
- Études de cas et scénarios d'entretien contextualisés

Équipe pédagogique

Émilie L. - Psychologue du travail (ADELI) — Formatrice en prévention des RPS

Psychologue du travail inscrite à l'ADELI, Émilie intervient depuis 8 ans sur la prévention des risques psychosociaux en Nouvelle-Aquitaine — domaines viticoles, collectivités, PME industrielles, santé. Certifiée Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), elle accompagne les managers et les services RH dans le repérage des situations de souffrance, la conduite des entretiens d'écoute et la construction des plans d'action, en lien avec les services de médecine du travail girondins.

Parcours d'accès à la formation



Indicateurs de résultats

Stagiaires formés 16+	Satisfaction 9.5/10	Taux réussite 100%	Délai accès 14 jours
---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation