

Mal-être et désengagement au travail

Souffrance au travail : comprendre les nouvelles formes de mal-être et activer les leviers de motivation durable

Mis à jour le 05/12/2025

⌚ Durée

1 jour

€ Prix de la formation

Tarif inter : 550 €
Eligible Pass'Pro

📍 Lieu(x) des sessions

En présence à Paris

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

Objectifs

- Identifier les différentes formes de souffrance et de désengagement au travail (burn-out, bore-out, brown-out, quiet quitting)
- Repérer les signaux faibles et les pertes de confiance, chez soi et au sein des équipes
- Comprendre les mécanismes psychologiques, relationnels et organisationnels qui alimentent les cercles vicieux de désengagement
- Mettre en œuvre des stratégies de prévention intégrant la responsabilité individuelle et la responsabilité collective de l'organisation
- Développer des leviers de réengagement : restauration de la confiance, clarification du sens, régulation des pratiques managériales

Programme

- Explorer les nouvelles réalités du mal-être au travail : burn-out, bore-out, brown-out, quiet quitting et perte de sens
- Identifier les facteurs de vulnérabilité : surcharge, manque de reconnaissance, désalignement des valeurs, dysfonctionnements organisationnels non traités
- Comprendre les cercles vicieux systémiques : comment un dysfonctionnement ou un silence managérial devient un facteur de défiance et de désengagement à long terme
- Repérer les signaux faibles : manifestations individuelles (émotionnelles, cognitives, physiques), indices collectifs (climat social, conflits latents, baisse de confiance)
- Travailler sur la confiance : analyser les causes de perte de confiance au travail et explorer les leviers pour la restaurer (communication, transparence, reconnaissance, sécurité psychologique)
- Maîtriser les trois niveaux de prévention : organisation (processus, charge de travail, culture de feedback), collectif (espaces de dialogue, coopération), individuel (posture, gestion des ressources)
- Déployer des leviers concrets de réengagement : redonner du sens, réguler la charge, créer un climat de confiance durable
- Élaborer un plan d'action ou une fiche repère intégrant à la fois la prévention individuelle et la responsabilité organisationnelle

Intervenants : Expert institutionnel dans le domaine de la prévention des RPS

Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers

Mal-être et désengagement au travail

Souffrance au travail : comprendre les nouvelles formes de mal-être et activer les leviers de motivation durable

Mis à jour le 05/12/2025

- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement

Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommative)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

Compétences renforcées

- Porter les politiques RH et d'amélioration de la qualité de vie au travail
- œuvrer au développement des collaborateurs