

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

## Leadership et Management



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour but de vous aider à identifier les différents facteurs de risques psychosociaux : Harcèlement, facteurs relationnels et organisationnels, violences, etc. Ces situations peuvent générer des burn-out, stress post-traumatiques, etc. Cette formation vous donnera aussi les outils pour vous aider à prévenir ces risques en mettant en place des modes d'organisation qui soient favorables à la santé physique et mentale des salariés.



### COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir mettre en place des grilles de lecture pour dé02MG21r les mécanismes de souffrance au travail.
- Savoir identifier dans son organisation les facteurs et les mécanismes créant les troubles psychosociaux.
- Apprentissage des méthodes de gestion du stress.
- Acquérir des outils relationnels pour mieux gérer son stress.
- Savoir agir sur les causes (organisation, culture, politique RH, conditions de travail, management) et mettre en place des mesures de protection adaptées.



### PÉDAGOGIE

#### ► Méthodes

- La journée est interactive, le formateur crée les conditions où chacun peut s'exprimer et écouter.
- La formation propose, entre autres, les éléments suivants :
  - Échanges personnalisés avec le formateur;
  - Partage d'expériences;
  - Jeux de rôles et mises en situation;
- Apprentissage en ligne possible (sur demande).

#### ► Documents

Support pédagogique reprenant les protocoles et l'ensemble des points examinés remis au participant à l'issue de la formation.



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

14h

10 personnes maximum

Formation Intra-entreprise  
aux dates de votre choix

Formation inter-entreprises  
près de chez vous

Merci de nous consulter  
pour les tarifs intra et inter



#### Prérequis

Comprendre et parler la langue dans laquelle la formation est dispensée.

#### Personnel concerné

Toute personne étant déjà confronté à des problématiques de stress avancé au travail. Encadrants intermédiaires, assistants ou agents de maîtrise faisant face à des situations stressantes.



## PROGRAMME

### ► LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX – ÉLÉMENTS DE DÉFINITION

- Les RPS, de quoi parle-t-on ?
- Définitions de l'OMS, de l'INRS et de l'ANACT.
- La spécificité des RPS : Des risques différents des autres.
- Historique des RPS : Mise en place du cadre législatif.

### ► LES ENJEUX LIÉS AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Augmentation des RPS : Les évolutions dans l'organisation du travail.
- Impact des RPS sur le fonctionnement de l'entreprise.
- Que dit la loi ? Stress, harcèlement moral et RPS.
- RPS: Les obligations légales pour les entreprises.

### ► LES PRINCIPALES MANIFESTATIONS DES RPS

- Le stress et ses conséquences.
- Les phénomènes de violences (internes et externes).
- Les souffrances individuelles (maladie, mal-être, baisse de l'estime de soi...).
- Les problèmes relationnels (conflits, harcèlement, « sabotage », ...).
- Les troubles du comportement : Absentéisme, présentéisme, conduites à risques, addiction, etc.

### ► COMPRENDRE L'ORIGINE DES RPS

- Les RPS : Une mise en tension du travail.
- Les tensions relationnelles.
- Les tensions liées aux contraintes.
- Les tensions issues des différences de représentation.
- Les tensions inhérentes aux changements.

### ► IDENTIFIER LES FACTEURS DE RISQUES

- Les exigences du travail.
- La charge émotionnelle.
- L'autonomie et les marges de manœuvre.
- Les rapports sociaux et les relations au travail.
- Les conflits de valeurs.
- Les insécurités professionnelles.

### ► LA DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION DES RPS

- Comprendre les objectifs de la démarche de prévention.
- Construire une démarche globale de prévention.
- Les trois niveaux de prévention : Primaire, secondaire et tertiaire.
- Hiérarchiser les priorités et élaborer un plan d'action.
- Identifier les facteurs de risques et ses principaux indicateurs.
- Prise en charge des RPS : Qui fait quoi ? Repérage, orientation et prise en charge.
- Les principales ressources en internes et en externes.

### ► ETUDES DE CAS : FOCUS SUR DES SITUATIONS TYPES

- Focus 1 : La surcharge de travail
- Focus 2 : L'autonomie paradoxale
- Focus 3 : Les enjeux liées à la reconnaissance
- Focus 4 : Les comportements toxiques
- Focus 5 : L'isolement social



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE

### Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCO et le compte CPF.

Merci de nous consulter pour plus d'informations.

### Inclusion et handicap

Si vous rencontrez des difficultés, merci de nous contacter.

### Nos domaines de formation

- Hygiène - Sécurité - Prévention
- Efficacité professionnelle
- Compétences transverses (Leadership – Management...)
- Informatique et marketing
- Développement personnel
- Formations spécifiques métier

### Nos spécificités

- Formation sur mesure possible
- Présence nationale
- Accompagnement à la constitution de vos dossiers de financement.

### Nous contacter

01 45 49 99 46

[contact@celestra-formation.fr](mailto:contact@celestra-formation.fr)

[celestra-formation.fr](http://celestra-formation.fr)



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### Condition d'évaluation

- Evaluation théorique et pratique pendant et à l'issue de la formation par les moyens suivants :
  - Mises en situation professionnelles évaluées et commentées par le formateur;
  - Questionnement oral par le formateur;
  - Test final à l'issue de la formation.

### Validation

Attestation de fin de formation individuelle délivrée par CELESTRA



**CELESTRA**

SAVOIR FAIRE, SAVOIR ÊTRE



*Former est bien plus  
que de dire un savoir,  
le défi est de le  
transmettre.*

### Nous contacter

01 45 49 99 46

[contact@celestra-formation.fr](mailto:contact@celestra-formation.fr)

[celestra-formation.fr](http://celestra-formation.fr)