

Prévenir et agir face aux risques psychosociaux (RPS)^{PVGRPS}

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Toute personne salariée



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre ce que recouvrent les risques psychosociaux et leurs enjeux
Identifier les facteurs de RPS dans leur environnement de travail
Reconnaître les signaux d'alerte individuels et collectifs
Adopter des comportements favorables à la prévention des RPS
Savoir agir et se protéger, et alerter les bons interlocuteurs en cas de situation à risque
Contribuer à un climat de travail respectueux et sécurisé

Méthodes pédagogiques

Formation axée sur la mise en pratique
Méthode participative
Alternance de cours et d'exercices dirigés ou en autonomie
Travaux individuels et corrections collectives
Evaluation croisée et partage de bonnes pratiques

Parcours pédagogique

Comprendre les risques psychosociaux - 2h30

Définition des risques psychosociaux

Les grandes familles de RPS :

- stress
 - violences internes
 - violences externes
- Différence entre stress ponctuel et stress pathologique
- Impacts des RPS :
- sur la santé physique et mentale
 - sur la performance et le collectif de travail
 - sur l'organisation

Identifier les facteurs de risques au travail - 3h

Les principaux facteurs de risques au travail :

- intensité et temps de travail
- exigences émotionnelles
- autonomie et marges de manoeuvre
- relations au travail et reconnaissance
- conflits de valeurs, perte de sens
- insécurité de la situation de travail

Exemples concrets de situations à risque

Travail collectif : identifier les facteurs présents dans son contexte professionnel

Distinction entre facteurs individuels et organisationnels

Repérer les signaux d'alerte - 1h30

Signaux individuels :

- fatigue, irritabilité, repli, perte de motivation
- troubles de la concentration, erreurs répétées
- somatisations, absentéisme

Signaux collectifs :

- tensions, conflits, dégradation du climat
- désengagement, turn-over

Les signaux faibles : pourquoi ils sont difficiles à percevoir

Le rôle de chacun dans la détection et la prévention

Prévenir les RPS au quotidien : le rôle de chacun - 3h

Comportements favorables à un climat protecteur

- communication respectueuse et assertive
- coopération et entraide entre collègues
- respect de ses limites
- importance du collectif et du dialogue

Agir face à une situation de RPS - 2h30

Que faire en cas de mal-être personnel ?

Que faire lorsqu'un collègue semble en difficulté ?

Les bons réflexes :

- écouter, orienter, alerter

Les acteurs internes et externes :

- manager, RH, CSE, référents, médecine du travail

Notions de confidentialité et de limites du rôle individuel

Synthèse, appropriation et plan d'actions - 1h30

Synthèse collective des messages clés

Elaboration d'un plan d'actions individuel ou collectif

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin)

Salle de formation claire, climatisée et spacieuse

Tableau blanc

Vidéo projecteur

Support de cours

Qualification Intervenant-e-s

Psychologue du travail, Expert.e en RH et risques psychosociaux



Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-

positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table -

Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation

sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des

compétences acquises – Attestation de fin de formation -

Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction

à froid envoyé 15 jours après la formation pour assurer le suivi post formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 3 à 8 Personnes