

# Programme Comprendre et gérer les risques psychosociaux au travail

## COMPETENCES VISEES

- Identifier les principaux Risques Psychosociaux au travail.
- Évaluer les signes et symptômes des RPS.
- Appliquer des techniques de gestion des RPS.
- Utiliser une communication interpersonnelle efficace pour prévenir les RPS.
- Promouvoir le bien-être au travail dans leur environnement professionnel.

## PUBLIC VISE

- Tout public
- Pour toute situation de handicap ou autres besoins particuliers n'hésitez pas à nous contacter. Nous pouvons envisager d'adapter la formation.

## PRE REQUIS

- Pas de Pré requis.

## DUREE

- 1 jour soit 7 h de formation

## METHODE ET MOYEN

### PEDAGOGIQUE

- La formation alterne exposés théoriques, apports de connaissances, étude de cas issus de l'expérience professionnelle et personnelle des participants, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle.
- Vidéoprojecteur.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a été spécialement conçue pour répondre aux préoccupations croissantes en matière de bien-être au travail et de gestion des risques psychosociaux (RPS) au sein des entreprises.

Dans le contexte professionnel actuel, la prise en compte des RPS est essentielle pour promouvoir un environnement de travail sain, productif et respectueux de la santé mentale des collaborateurs. Notre formation vous offre une journée complète d'apprentissage approfondi, animée par un formateur expérimenté.

Au cours de cette formation, nous explorerons en détail les concepts clés des RPS, leurs types, leurs signes et symptômes, ainsi que les méthodes d'évaluation des risques. Nous mettrons également l'accent sur des stratégies pratiques pour prévenir les RPS, gérer le stress, les conflits et promouvoir le bien-être au travail.

Les exercices pratiques, les études de cas, les mises en situation et les discussions en groupe vous permettront d'acquérir des compétences tangibles que vous pourrez appliquer immédiatement dans votre milieu professionnel.

Rejoignez-nous pour une journée d'apprentissage enrichissante qui vous permettra de mieux comprendre et de gérer les risques psychosociaux dans votre contexte professionnel.

## Programme

### Ouverture de la session

- Tour de table
- Présentation de la formation des modalités
- Attentes des stagiaires par rapport à la formation / contraintes éventuelles

### Introduction aux risques psychosociaux

- Définitions et concepts clés des RPS

### Discussion en groupe sur l'importance du bien-être au travail

- Identification des Risques Psychosociaux

### Types de RPS : stress, harcèlement, épuisement professionnel, etc...

- Signes et symptômes des RPS

### Exercice pratique : études de cas et identification des RPS

- Évaluation des risques

### Méthodes d'évaluations des RPS

- Utilisation d'outils et de questionnaires pour évaluer les RPS

### Analyse des résultats et discussion en groupe

### Gestion des risques Psychosociaux

- Communication interpersonnelle pour prévenir les RPS

### Stratégie de gestion de stress

- Application pratique

### Mise en situation : comment gérer les conflits et les situations stressantes au travail

- Partage d'expériences et de bonnes pratiques entre les participants

### Promotion du Bien-être au Travail

- Importance de la promotion du bien-être au travail

### Comment créer un environnement de travail sain et positif

- Discussion sur les actions à mettre en place dans leur propre contexte professionnel

### Synthèse et Plan d'action

- Récapitulation des principaux points abordés.
- Élaboration individuelle des plans d'action personnels pour la gestion des RPS.

## VALIDATION

- Les stagiaires se verront remettre une attestation de formation en fin de session s'ils ont été présents sur la journée complète.

## TARIF

- Pour toute demande de tarif, merci de nous contacter.
- Une prise en charge totale ou partielle est possible en fonction des financements des entreprises ou des stagiaires.



## Mode d'évaluation

L'évaluation des acquis sera réalisée tout au long de la formation afin de mesurer la progression des stagiaires.

Des méthodes variées seront utilisées, tels que des exercices pratiques, des jeux de rôles, des mises en situation, un questionnaire à choix multiples (QCM) et des discussions en groupe.

Ces évaluations permettront de vérifier la compréhension des concepts enseignés, la capacité à les appliquer dans des situations concrètes, ainsi que le développement des compétences en communication et en gestion des relations interpersonnelles.



### SYLTIE GESTION

Siège : 46 rue Joseph Baudron

03400 Yzeure

Site de Formation : 49 route de Paris

03000 Avermes

Mail : [accueil.gestion@syltie.fr](mailto:accueil.gestion@syltie.fr)

Tel : 07.60.04.98.01