

Sensibilisation aux risques psychosociaux (RPS)

Présentiel - 1 jour (7h)



Objectifs de la formation

- Définir et distinguer les principaux risques psychosociaux et leurs manifestations
- Repérer et analyser des situations professionnelles présentant des signaux de RPS
- Utiliser des outils de communication et de régulation du stress pour agir efficacement face aux RPS



- **Public visé** : Salariés souhaitant comprendre et s'initier aux RPS
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : Jusqu'à 10 participants



Dates : A définir
Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00
Lieu : Sur site client
Tarif : 1250 € nets

Programme

■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

■ Description du contenu

1. Définir et distinguer les principaux risques psychosociaux et leurs manifestations

- Définir les termes : stress, souffrance, risque psychosocial
- Reconnaître les risques psychosociaux en entreprise
- Comprendre la notion de souffrance au travail et ses périmètres
- Caractériser le stress, le harcèlement, le mal-être, la dépression et le burn out

2. Repérer et analyser des situations professionnelles présentant des signaux de RPS

- Reconnaître ce qui relève d'un épisode isolé et ce qui s'inscrit dans une répétition
- Identifier les manifestations de stress pour réagir avec justesse et professionnalisme
- Repérer les signes d'épuisement professionnel, d'agressivité et de désengagement professionnel

3. Utiliser des outils de communication et de régulation du stress pour agir efficacement face aux RPS

- Communiquer avec assertivité : s'affirmer sans agressivité
- Pratiquer l'écoute active : de soi-même et des autres
- Réguler ses réactions émotionnelles et réduire son stress de manière pérenne
- Prendre conscience de l'impact de sa communication sur les autres
- Connaître ses limites, savoir dire non, oser parler



Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges, réflexions collectives, retours d'expérience
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos, scénarios de cas
- Support de formation : le livret du participant



Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



Sanction de la formation

- Un certificat de réalisation et une évaluation des acquis seront établis pour chaque participant.



Intervenante

- Formatrice professionnelle d'adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales
- Formatrice certifiée aux Premiers Secours en Santé Mentale



Bénéfices pour les apprenants

Cette formation permet aux participants de repérer les signes de souffrance psychologique au travail et d'y répondre avec discernement. Grâce à des outils comme l'écoute active, l'assertivité et la régulation émotionnelle, ils développent des compétences relationnelles utiles dans tous les environnements professionnels. Des exercices pratiques et des retours personnalisés renforcent leur capacité à prévenir les risques psychosociaux.



Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : edwige.lepage@owlconsulting.fr – 06 68 86 98 16.



Pour aller plus loin

Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Premiers Secours en Santé Mentale - (PSSM Standard)
- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Développer et renforcer ses compétences psychosociales
- Les conduites addictives en milieu professionnel (Formation ou Fresque)