

Prévenir les risques psychosociaux pour favoriser la qualité de vie et des conditions de travail

Certification / attestation

Délivrance d'une attestation de fin de formation

Public visé

Participant : Dirigeant de structure, manager d'équipe, encadrant, responsable ou collaborateur RH
- groupe de 6 à 12 personnes
Prérequis : aucun

Durée

2 jours de formation consécutifs, soit 14 heures
Horaires : 9H00-12H30, 14H-17H30

Dates et délai d'accès

INTER : **05/10/26 et 06/10/26**

INTRA : calendrier fixé lors de votre prise de contact

Le délai entre la demande du client et le début de la prestation est estimé à un mois minimum (selon délais OPCO)

Lieu

INTER : choix du présentiel (Paris) ou du distanciel

INTRA : en présentiel, dans vos locaux

Accessibilité pour tous

Nous recommandons à tout participant en situation de handicap de nous signaler dès son inscription ses besoins spécifiques, pour l'accueillir dans les meilleures conditions.
Référént Handicap : J-F Parelton : 01 48 78 82 20
- jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com - ressourcesetcarrieres.com/notre-politique-handicap/

Tarifs

INTER : 750 € HT / participant (prix Missions Locales, structures d'insertion et associations)
900 € HT / participant (prix entreprises)

INTRA : 3000 € HT pour un groupe de 6 à 12 participants
(prix réseau Missions Locales, structures d'insertion et associations)
INTRA entreprises : nous consulter

Plan de développement des compétences-
OPCO, AIF (France Travail), fonds propres.
Nous sommes certifiés **QUALIOPI**

Contacts

François Bocquet – 06 12 21 72 84 – f.bocquet@ressourcesetcarrieres.com
Jean-François Parelton – 06 81 32 10 47 – jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com

Le manager a un rôle clé dans l'amélioration de la qualité de vie au travail de son équipe. Les salariés sont confrontés à des risques psychosociaux dans des environnements où les contraintes organisationnelles sont nombreuses et l'exigence du travail importante. Prévenir ces risques est un des leviers pour favoriser la qualité de vie au travail et impliquer ses collaborateurs.

Compétences visées

Être en mesure d'agir pour prévenir les risques psychosociaux et améliorer la qualité de vie au travail dans son entité ou son service, en acquérant des connaissances sur ces risques et sur les différents leviers d'actions possibles

Objectifs pédagogiques

- Appréhender le cadre juridique s'appliquant à la prévention des risques psychosociaux (RPS)
- Identifier les facteurs de risques et les trois niveaux de prévention
- Aborder la gestion du stress comme un outil de prévention secondaire
- Comprendre l'articulation des RPS avec la qualité de vie au travail (QVT)
- Reconnaître les pratiques managériales qui participent à la prévention et favorisent la QVT.

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative basée sur des apports interactifs, l'échange d'expériences, des cas concrets analysés en intelligence collective, des mises en situation, des réflexions et des « livrables » sur des pratiques et postures optimisées

Moyens pédagogiques

- Accès à un "espace apprenant" en ligne, mettant à disposition les supports, fiches memo, outils et documents d'approfondissement
- En présentiel : salle de formation équipée d'un ordinateur, d'un vidéoprojecteur, d'un paperboard
- En distanciel : ordinateur avec micro et enceinte, connexion Internet – Envoi d'un tuto pour suivre la formation à distance avec l'outil zoom, avec consignes pour valider le bon fonctionnement des connexions audio /vidéo et coordonnées de notre référent technique.

Formateur

Formateur et psychologue du travail, expert de la relation individuelle et collective, du recrutement, de la qualité de vie au travail, praticien en bilan de compétences, avec une expérience initiale de plus de 15 ans en tant que responsable RH et manager.

Prérequis techniques

Pour les formations en distanciel : disposer d'un outil numérique avec caméra / son et d'une connexion internet

Modalités d'évaluation

- Évaluation préalable de cadrage
- Évaluation continue durant la formation (mises en situation)
- Évaluation des compétences acquises (quiz en début et en fin de formation)
- Évaluation qualité de l'action et évaluation différée à 6 mois

Moyens d'encadrement

Assist. pédagogique et technique : M.Houillon m.houillon@ressourcesetcarrieres.com
Référént handicap : J-F.Parelton jf.parelton@ressourcesetcarrieres.com
01 48 78 82 20 lun. à ven. (9h30-13h, 14h-17h30)

Chiffres clés

Note moyenne de satisfaction des participants à cette formation en 2024 : 19,3 / 20

Programme **Prévenir les risques psychosociaux pour favoriser la qualité de vie et des conditions de travail**

JOUR 1

Appréhender les risques psycho-sociaux et les enjeux du bien-être au travail

Le cadre juridique concernant la santé des salariés et la responsabilité de l'employeur

Comprendre la notion de risques psychosociaux (RPS)

Les grands facteurs de RPS et les situations où ils sont présents

Le stress, ses principales manifestations, son impact sur le travail et la performance

Etude de cas : analyser un cas de mal-être au travail sous l'angle des RPS – en binômes puis plénière

Identifier les situations de travail à risques

Détecter la présence des facteurs de risques et discerner situations récurrentes et occasionnelles

Repérer les signaux d'alerte, les manifestations de stress et les signes d'épuisement professionnel

Faire le lien avec les agents stressés et les ressources à disposition

Réflexion guidée en sous-groupes à partir du vécu professionnel des participants puis partage en plénière

Gérer son stress en tant qu'encadrant pour créer "l'effet miroir"

Evaluer son niveau de stress en tant qu'encadrant et identifier ses stressés

Capter les signaux d'alerte d'un stress excessif et son impact sur l'équipe

Adopter les "modérateurs de stress" pour réduire son niveau de stress

Auto-test : "Mon niveau de stress et mes types de réaction". Questionnement "A la découverte de mes stressés". Réflexion individuelle puis échange en binômes.

JOUR 2

Distinguer les différents niveaux de prévention pour favoriser le mieux-être au travail

Prévention primaire : éliminer ou réduire les facteurs de risques dans son service

Prévention secondaire : renforcer les compétences relationnelles et la résistance au stress

Prévention tertiaire : traiter les conséquences sur la santé des RPS

Evaluer son organisation et ses pratiques

Questions / réponses sur la prévention.

Auto-diagnostic : "J'évalue mes pratiques d'encadrant" : actions déjà mises en place et celles à développer (échanges et mise en commun de bonnes pratiques).

Promouvoir un management qui participe à la prévention et favorise la QVT

Adopter les 5 actions clés pour un management efficace et les 3 comportements gagnants face à l'équipe

Rebalancer les conditions qui favorisent le bien-être et l'efficacité professionnelle

Organiser une communication propice à la qualité de vie au travail

Apporter des réponses face aux "alertes" reçues en mettant en place les actions adaptées

Réflexion individuelle concernant sa pratique managériale puis partage en binômes.

Analyse d'une situation où le collaborateur "ne va pas bien" et proposition de réponses.