

FORMATION INITIATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX



PUBLIC

Tout travailleur ayant la volonté ou le besoin d'être formé aux risques psychosociaux : direction, DRH, RH, élus du CSE, managers, autres collaborateurs...

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Deux jours (14 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute,...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.


ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT

 09 81 68 53 52

 contact@queoris.fr

 www.queoris.fr

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Connaître les causes et conséquences des RPS (risques psychosociaux), leur réglementation, et être en mesure de détecter et appréhender un état mental altéré chez un collaborateur.

OBJECTIFS

- Définir et connaître les risques psychosociaux liés au travail.
- Connaître des outils concrets pour limiter les RPS.
- Améliorer ses conditions de travail et sa qualité de vie au travail.
- Repérer les actions de prévention primaire et les différencier des autres types d'actions de prévention des RPS.
- Connaître la posture à adopter afin de réduire les RPS.
- Savoir détecter et appréhender un état mental altéré chez un collaborateur afin de l'orienter vers une prise en charge adaptée.
- Renforcer sa capacité d'action au quotidien en prévention des RPS.

CONTENU

théorie 60% / pratique 40%

- Introduction aux risques psychosociaux (RPS) et à leur prévention : définition, développement des 3 principaux RPS (stress, violences internes et violences externes).
- Les enjeux de la prévention des risques psychosociaux : enjeux sociaux, économiques, règlementaires et définition du cadre juridique français.
- Les 6 facteurs de risques psychosociaux selon l'INRS, et leurs conséquences : intensité et temps de travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, rapports sociaux au travail dégradés, conflits de valeurs, insécurité de la situation de travail.
- Les principes généraux de prévention et les niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire.
- Identification des différents acteurs de prévention internes et externes, pour un plan de prévention des RPS et des leviers d'actions efficaces : les salariés, acteurs RH, représentants du personnel, le CSSCT, les managers, l'INRS, ANACT/ARACT, DREETS, CARSAT...
- Les symptômes de la souffrance au travail : désinvestissement, démotivation, changement de comportement, troubles du sommeil, TMS,...
- Les indicateurs d'alerte de souffrance et de RPS : taux d'absentéisme, taux de rotation, taux de visite sur demande au médecin de prévention, nombre d'actes de violence physique sur le personnel.

PAGE 1/2

Mis à jour le 11/01/2024.

FORMATION INITIATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX



PUBLIC

Tout travailleur ayant la volonté ou le besoin d'être formé aux risques psychosociaux : salariés, direction, DRH, RH, élus du CSE, managers...

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Deux jours (14 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute,...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

CONTENU (SUITE)

- Les troubles psychosociaux, leurs définitions et leurs différentes formes : stress, dépression, épuisement professionnel, burn-out...
- La différence entre une situation difficile et une situation pouvant conduire à un trouble psychosocial.
- L'analyse des causes possibles de souffrance au travail : sources exogènes (organisation, charge de travail, intensité des relations...) et sources endogènes (histoire de vie, caractéristiques personnelles, vulnérabilité,...).
- Conseils pratiques afin d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie : relaxation, gestion du stress, étirements, sommeil.
- L'application de la méthode ASPRO et toutes les clés pour la mettre en pratique : Accueillir la demande, la situation qui pose problème et la prendre en compte ; ne pas ignorer ; Soutenir la personne ; Protéger la personne ; Réconforter ; Orienter vers les bons acteurs (si refus et selon gravité : mettre en place les procédures de signalement).
- Les comportements relationnels à développer lors de situations qui posent problème : la communication verbale et non verbale, l'affirmation de soi, la sollicitation et l'implication des acteurs internes et externes pouvant aider à résoudre la situation rencontrée.
- L'importance de la mise en place d'une démarche collective : rôle du CSE, responsabilité de l'employeur, la médecine du travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation.
- Évaluation continue par le formateur de la bonne compréhension du contenu par les stagiaires.
- Échanges et partages d'expériences
- Exercices et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise.
- Jeux de rôle par petits groupes, réflexion sur des situations réelles, quizz.
- **Moyens pédagogiques** : diffusion d'un diaporama, projection de vidéos, illustrations sur paperboard, fourniture d'un livret récapitulatif (papier ou dématérialisé).