

## INITIATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

En milieu professionnel



### OBJECTIF DE LA FORMATION

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

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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 30% / pratique 70%

- **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.

### PUBLIC

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

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Deux journées (14 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute, consultant RH, formateur CSE/SSCT, IPRP, préventeur...

### 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](mailto:contact@queoris.fr)

 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)

## INITIATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

En milieu professionnel



### 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.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Échanges et partages d'expériences.
- Mises en situation, jeux de rôles.
- exercices pratiques et études de cas spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.

#### Supports pédagogiques fournis au stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif (papier ou dématérialisé).

### PUBLIC

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

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Deux journées (14 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux : psychologue, psychothérapeute, consultant RH, formateur CSE/CSSCT, IPRP, préventeur...

### 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](mailto:contact@queoris.fr)

 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)