

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 identifier les risques psychosociaux liés au travail.
- Actionner des outils concrets pour limiter les RPS.
- Agir pour l'amélioration de ses conditions de travail et de sa qualité de vie au travail.
- Identifier les actions de prévention primaire et les différencier des autres types d'actions de prévention des RPS.
- Découvrir la posture à adopter afin de réduire les RPS.
- Détecter et appréhender un état mental altéré chez un collaborateur afin de l'orienter vers une prise en charge adaptée.
- Collaborer au quotidien dans la prévention des RPS au sein de son entreprise.

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, réglementaires 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, élus 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 : 60 jours à partir de la signature de la convention.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



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, élus 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

Grille d'évaluation continue

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 : 60 jours à partir de la signature de la convention.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr