

# Comprendre et Gérer les Risques Psychosociaux au travail

Durée
7 heures (1 jour)
Public
Tout public
Prérequis
Aucun prérequis
Format
Présentiel
Dates et lieu
Sur demande
Prix
Intra : 800 euros/Net de taxes (hors frais de déplacement si en dehors du Puy de Dôme)
Nombre de participants
De 4 à 12
Adaptation/Accessibilité
A étudier avec le formateur en amont de la formation

## Contexte :

Conçue pour répondre aux défis actuels en matière de bien-être au travail, cette session d'une journée offre un apprentissage approfondi dirigé par un formateur expérimenté.

Au programme, nous aborderons les fondements des Risques Psychosociaux (RPS), leur identification, les signes précurseurs, ainsi que des stratégies pratiques pour les prévenir, gérer le stress, anticiper les conflits, et promouvoir le bien-être au travail.

## Objectifs de la formation :

- Identifier les principaux Risques Psychosociaux au travail.
- Évaluer les signes et symptômes des RPS.
- Appliquer des techniques de gestion des RPS.
- Utiliser une communication interpersonnelle efficace pour prévenir les RPS.
- Promouvoir le bien-être au travail dans leur environnement professionnel.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Jeux de rôles / exercices / apports théoriques / étude de cas.
- Remise d'un support de formation.

## Modalités d'évaluation :

- Evaluation de la satisfaction des participants en fin de formation.

## Attestation / Certification :

- Attestation de fin de formation.

Intervenant
Philippe MEYNIE Tél : 06 72 93 18 84 Mail : philippeformateur63@gmail.com

## Programme de la formation :

---

### Introduction aux Risques Psychosociaux

- Définitions et concepts clés des RPS.
- Discussion en groupe sur l'importance du bien-être au travail.

### Identification des Risques Psychosociaux

- Types de RPS : stress, harcèlement, épuisement professionnel, etc.
- Signes et symptômes des RPS.
- Exercice pratique : études de cas et identification des RPS.

### Évaluation des Risques

- Méthodes d'évaluation des RPS.
- Utilisation d'outils et de questionnaires pour évaluer les RPS.
- Analyse des résultats et discussion en groupe.

### Gestion des Risques Psychosociaux

- Communication interpersonnelle pour prévenir les RPS.
- Stratégies de gestion du stress.

### Application Pratique

- Mises en situation : comment gérer les conflits et les situations stressantes au travail.
- Partage d'expériences et de bonnes pratiques entre les participants.

### Promotion du Bien-Être au Travail

- Importance de la promotion du bien-être au travail.
- Comment créer un environnement de travail sain et positif.
- Discussion sur les actions à mettre en place dans leur propre contexte professionnel.

#### *Dates :*

*Créé le 13/09/2023*

*MAJ le 16/01/2024*