



## Formation 1

# Prévention des Risques PsychoSociaux (RPS)

Troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatigue importante, palpitations... Les salariés déclarent de plus en plus souffrir de symptômes liés à des risques psychosociaux. Le phénomène est présent dans tout secteur d'activité. Indépendamment de leurs effets sur **la santé des individus**, les risques psychosociaux ont un impact sur le **fonctionnement des entreprises** (absentéisme, turnover, ambiance de travail...). Il est possible de les prévenir.

La démarche la plus efficace demeure la **prévention collective et individuelle** pour permettre à chacun, dans son activité professionnelle, de réduire les risques pour soi et pour les autres.

### Modalités

- **2 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)

- **1 890 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Manager et Membre du Comité de Direction**
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

### Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Détecter** les situations à RPS dans son environnement
- **Agir** en cas de détection de RPS
- Identifier **ses propres ressources** face aux RPS et **les mobiliser**
- Utiliser des outils pour mieux **gérer ses émotions** et celles des autres

### Compétences

- Connaître le **référentiel réglementaire** des RPS
- Être acteur dans la **prévention** des RPS
- Savoir **se protéger** des RPS
- **Connaître et pratiquer des techniques de gestion** des RPS
- Définir son **programme personnalisé** pour appréhender les RPS au quotidien



## Programme

- **Définitions et Réglementation** : Santé, stress, RPS, harcèlement, ...
- **Comment je peux agir** en tant que manager ?
  - Facteurs de risques et de protection
  - Moyens de détection
  - Outils de prévention et de gestion
- **Comment je me protège** en tant que manager ?
  - Mes ressources personnelles
  - Focus besoins/émotions
- Ma **propre stratégie** face aux RPS

## Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.

Elle s'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**.

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

**Une attestation de formation** est délivrée en fin de prestation.

## Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui permet de **mieux se connaître** et d'intégrer des **outils de prévention des RPS dans son management**
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **Bilan à 3 et 6 mois**

\*\*\*\*\*Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques/techniques ainsi que les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de formations.\*\*\*\*\*

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

