

# Prévention des Risques Psycho-Sociaux

Durée
6 modules d'une demi-journée chacun (18h)
Public
Tout public
Prérequis
Aucun
Format
En présentiel
Dates et lieu
Date et lieu à définir Région AURA
Prix
<u>En intra</u> : 1930€/groupe * Hors frais de déplacement
<u>En inter</u> : 420€/pers. *
*Net de taxes
Nombre de participants
De 5 à 10
Adaptation/Accessibilité
À étudier avec la formatrice en amont de la formation

## Contexte :

Troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatigue importante, palpitations... Voici quelques-uns des symptômes liés à des risques psychosociaux (RPS). Indépendamment de leurs effets sur la santé des individus, les RPS ont un impact sur le fonctionnement des entreprises (absentéisme, turn-over, ambiance de travail...).

Cette formation va agir en priorité sur le stress, par la compréhension des mécanismes cérébraux et des jeux psychologiques, par la mise en place de stratégies pour améliorer sa communication, l'expression de ses besoins et de ses émotions et conduira à élaborer un plan d'action personnel en faveur de sa santé mentale. Cette formation va également permettre de d'identifier les Risques Psycho-sociaux dans son environnement de travail, comme harcèlement moral, le sexisme et d'avoir une première approche de la gestion des conflits.

## Objectifs de la formation :

- Décrire les mécanismes du stress
- Expliquer le lien entre le stress, les émotions et les pensées et identifier les conséquences comportementales et relationnelles,
- Développer de nouvelles stratégies personnelles de prévention et de gestion du stress
- Reconnaître les situations de harcèlement, sexisme, et discrimination afin d'agir de manière appropriée
- Désamorcer un conflit
- Établir des critères d'évaluation des RPS afin de les prévenir

## Méthodes pédagogiques et suivi :

Les séquences sont rythmées, et spécialement cadencées pour stimuler l'attention des apprenants, grâce à l'alternance entre des apports théoriques, des vidéos, des exercices individuels guidés, des jeux de rôles et des quizz.

## Modalités d'évaluation :

Quizz en fin de modules.  
Évaluation à chaud de la satisfaction des apprenants.

## Attestation / Certification :

Les participants recevront une attestation de fin de formation.

## Intervenante

Marie-Pascale Lemaire  
Tél : 0616506628  
Mail : [mariepascale.lemaire@free.fr](mailto:mariepascale.lemaire@free.fr)

### Programme de la formation :

---

#### 1ère demi-journée : introduction RPS

- Définition et enjeux des Risques Psychosociaux
- Identifier les situations et les facteurs de risques
- Rôle et responsabilité de chacun
- Outils d'évaluation des RPS

#### 2è demi-journée : Gestion du stress

- Les différentes formes de stress
- Identifier les facteurs de stress
- Apports théoriques et neurosciences
- Tips pour gérer son stress 1/3
- Relations et jeux psychologiques : Le triangle de Karpman

#### 3è demi-journée : Gestion des émotions

- Retour sur la 2de journée et retours d'expériences
- Gestion des émotions
  - o Les émotions cachées derrière le stress
  - o L'expression de ses émotions et besoins
  - o 4 étapes pour maîtriser ses émotions

#### 4è demi-journée : Prévention du Burn-out

- Point sur le burn-out
- Facteurs favorisants et stratégies de prévention
- Tips pour gérer son stress 2/3

#### 5è demi-journée : Connaissance de soi

- Mieux se connaître pour gérer et/ou éviter les situations de stress
- Les valeurs et les ressources
- Tips pour gérer son stress 3/3

#### 6è demi-journée : Santé mentale

- Sensibilisation au harcèlement moral, sexuel, au sexisme et à la discrimination
- Équilibrer sa vie professionnelle et personnelle
- La gestion des conflits

Les « tips pour gérer son stress » s'articulent autour des pensées, des perceptions, des pratiques psycho-corporelles, et le cas échéant, de l'amélioration de l'estime de soi.

### Informations complémentaires :

---

La formation se veut pragmatique et ancrée dans le quotidien et chacun mettra en œuvre ses stratégies personnelles.

Chaque module se conclut par une mise en commun des difficultés rencontrées, des apprentissages effectués et des éventuelles questions restées en suspens.

#### *Dates :*

*Créé le 08/02/2021*

*MAJ le 08/02/2021*