

FORMATION

# RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

COMPRENDRE, PRÉVENIR, AGIR  
POUR DES ENVIRONNEMENTS  
DE TRAVAIL PLUS SAINS



**MIEUX COMPRENDRE**  
les RPS et leurs impacts



**PRÉVENIR**  
les situations à risque



**AGIR ENSEMBLE**  
pour le bien-être au travail



AGIR POUR  
LA SANTÉ MENTALE  
AU TRAVAIL



DES FORMATIONS  
CONCRÈTES  
ET INTERACTIVES



**STRESS**  
Reconnaître  
et comprendre



**BURN-OUT**  
Prévenir  
et accompagner



**CONFLITS**  
Mieux gérer  
les tensions



**ÉQUILIBRE**  
Favoriser la qualité  
de vie au travail



2 JOURS  
14 HEURES



POUR TOUS LES ACTEURS  
Managers, RH, Représentants  
du personnel, Collaborateurs



UN ENVIRONNEMENT  
de travail plus serein,  
performant et humain

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### JOUR 1 – COMPRENDRE ET IDENTIFIER (7H)

🕒 9h00 – 10h30	<b>1. INTRODUCTION AUX RPS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Définition et enjeux des RPS</li><li>Cadre réglementaire et obligations de l'employeur</li><li>Conséquences pour les salariés et l'entreprise</li></ul>
🕒 10h45 – 12h30	<b>2. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DES RPS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Le stress : causes, mécanismes et effets</li><li>Le burn-out : signes, facteurs de risque, impacts</li><li>Les autres RPS : violences, harcèlement, conflits, charge de travail, manque de reconnaissance, insécurité professionnelle...</li></ul>
🕒 13h30 – 15h00	<b>3. IDENTIFIER LES SIGNAUX D'ALERTE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Repérer les signes individuels et collectifs</li><li>Comprendre les comportements et postures à risque</li><li>Analyse de situations et mise en pratique</li></ul>
🕒 15h15 – 17h00	<b>4. ÉVALUER LES RISQUES DANS SON ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Méthodes et outils d'évaluation des RPS</li><li>Étudier les risques</li><li>Travail en sous-groupes sur des cas concrets</li></ul>

### JOUR 2 – PRÉVENIR ET AGIR (7H)

🕒 9h00 – 10h30	<b>5. AGIR SUR LES RPS : LES LEVIERS DE PRÉVENTION</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Agir sur l'organisation du travail</li><li>Renforcer la communication et le management</li><li>Favoriser la qualité de vie au travail (QVT)</li><li>Promouvoir l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle</li></ul>
🕒 10h45 – 12h30	<b>6. GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Conduite à tenir face à un collaborateur en difficulté</li><li>Prévenir et gérer les conflits</li><li>Rôle et posture des managers et relais internes</li><li>Ressources et dispositifs d'accompagnement</li></ul>
🕒 13h30 – 15h00	<b>7. CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTIONS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Prioriser les actions à mettre en place</li><li>Impliquer les acteurs de l'entreprise</li><li>Élaborer un plan d'actions concret et réaliste</li></ul>
🕒 15h15 – 17h00	<b>8. SYNTHÈSE ET ÉVALUATION</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bilan des apprentissages</li><li>Quiz et évaluation des acquis</li><li>Engagements individuels et collectifs</li><li>Clôture de la formation</li></ul>



#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et échanges interactifs
- Études de cas et mises en situation
- Travaux en sous-groupes
- Outils pratiques et supports remis aux participants



#### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre les enjeux et mécanismes des RPS
- ✓ Identifier les facteurs de risques et signaux d'alerte
- ✓ Prévenir les RPS et agir sur leur réduction
- ✓ Savoir réagir et accompagner les situations à risque
- ✓ Développer un plan d'actions adapté à son contexte



#### À L'ISSUE DE LA FORMATION

Vous repartirez avec des outils concrets et un plan d'actions pour améliorer durablement la santé mentale au travail.



#### PRÊT À AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOS ÉQUIPES ?

Contactez-nous pour organiser votre formation !