

# Formation RPS (risques psychosociaux)

## PROGRAMME

Cette formation sur les Risques Psychosociaux (RPS) a pour objectif de sensibiliser les participants à la compréhension, à la prévention et à la gestion des facteurs de stress, de mal-être ou de souffrance au travail, afin de favoriser la santé mentale et la qualité de vie au travail.

**Public concerné** : ensemble du personnel

**Prérequis** : Aucun.

**Durée** : 1 jour (7h00) quel que soit l'effectif de l'établissement.

**Composition du groupe** : de 2 à 12 personnes.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce que recouvrent les Risques Psychosociaux (RPS) et leurs manifestations.
- Être capable d'identifier les causes et les facteurs de risques individuels et organisationnels.
- Reconnaître les signaux d'alerte liés au stress, au harcèlement ou à la démotivation.
- Contribuer à développer une culture de prévention au sein de l'entreprise
- Être capable d'orienter et réagir face à une situation à risque.

### Méthodes et moyens

#### pédagogiques :

- Réflexion de groupe avec apports théoriques du formateur
- Présentation interactive (diaporama et films)
- Exercices pratiques
- Etude de cas

### Suivi de la formation :

- Feuille d'émargement par ½ journée

#### Modalité d'évaluation des acquis :

- Auto-évaluation
- Exercice et travaux pratiques d'évaluation

#### Documentation :

- Remise d'un livret aux stagiaire (papier ou numérique) ainsi qu'un support digital avec de nombreux outils et modèles

### NOS ENGAGEMENTS :

- ✓ Fiche d'émargement des stagiaires (par ½ journée)
- ✓ Information donnée à l'entreprise 6 mois avant la date du recyclage
- ✓ Evaluation des acquis des stagiaires (tout au long de la formation et au travers de la partie pratique)
- ✓ Support d'évaluation individuelle de la satisfaction de la formation par les apprenants
- ✓ Attestation nominative de suivi de la formation

### Article R4121-1 du code du travail :

La prévention des *risques psychosociaux* s'inscrit dans l'obligation générale de protection de la santé physique et mentale des travailleurs.

# Formation RPS (risques psychosociaux)

## PROGRAMME (suite)

### PARTIE THEORIQUE 60%

### PARTIE PRATIQUE 40%

#### COMPRENDRE LES RPS

- Définition et typologie des RPS : stress, harcèlement moral ou sexuel, violence interne/externe, burn-out
- Différence entre risque individuel et risque organisationnel
- Impacts sur la santé, la performance et le climat social
- Données clés et enjeux pour l'entreprise

#### LE CADRE REGLEMENTAIRE

- Les obligations de l'employeur en matière de santé mentale au travail
- Le rôle du CSE, du médecin du travail et des managers
- Intégration des RPS dans le DUERP
- Prévention primaire, secondaire et tertiaire

#### LES FACTEURS DE RISQUES

- Facteurs liés à l'organisation du travail : charge, rythme, autonomie, objectifs
- Facteurs relationnels : management, communication, reconnaissance
- Facteurs individuels : émotions, gestion du stress, vécu personnel
- Signaux d'alerte et indicateurs collectifs (absentéisme, conflits, turnover, etc.)

#### PREVENIR ET AGIR

- Outils et méthodes d'évaluation des RPS
- Mise en place d'une démarche collective de prévention
- Bonnes pratiques managériales : écoute, régulation, reconnaissance
- Communication et accompagnement des équipes en difficulté
- Ressources internes et externes d'appui (SST, service RH, psychologue du travail, etc.)

#### MISES EN SITUATION ET ETUDE DE CAS

- Analyse de situations concrètes rencontrées par les participants
- Jeux de rôle : gestion d'un entretien sensible ou d'un conflit latent
- Élaboration de pistes d'action adaptées à chaque contexte professionnel