Management et ressources humaines

Risques psychosociaux : comprendre pour mieux agir

Repérer les signaux faibles, alerter, et adopter rapidement les bons réflexes

Télécharger la grille tarifaire

Durée :
1 jour (7 heures)

Date(s) :
Moirans : 01/04/2027

Délais d'accès :
Être inscrit(e) au minimum 3 semaines avant le début de la formation

Tarifs :
Consulter la grille tarifaire.

Organisation :
Interentreprises, Intra-entreprise

Prérequis :
Niveau académique : Aucun prérequis nécessaire
Expérience professionnelle en lien avec la thématique de la formation

Modalités d'accès :
Cliquez sur "Sinscrire"

Validation :
Certificat de réalisation, Journées thématiques

Les +
de la formation
Formation ludique et pratique

Méthodes et moyens pédagogiques :
Pédagogie active alternant apports théoriques, analyses, réflexions individuelle et de groupe, mises en situation, partages d'expériences

Intervenants :
Tous nos intervenants sont experts dans leur domaine

OBJECTIFS

Cette formation vous aide à prendre conscience des risques psychosociaux, à repérer les signaux d'alerte chez vos collaborateurs et à adopter les bons réflexes.

A l'issue de ce programme, les stagiaires seront capables de :
• Connaître ce que sont les RPS, les obligations légales et des outils de prévention
• Reconnaître les signes avant-coureurs et la conduite à tenir face à un salarié en difficulté

PROGRAMME

Comprendre les RPS et leur impact :
QUIZZ : "Que savez-vous des RPS ?" et mise en lumière des idées reçues

Évolution des RPS et obligations légales :
Définitions INRS, ANACT
Evolution sociétale : rapports au travail, charge mentale, hyperconnexion
Cadre réglementaire, rôle de l'employeur et du manager

Classification et conséquences des RPS :
Classification des facteurs de RPS (modèle INRS)
Conséquences sur la santé : physiques, émotionnelles, cognitives
Focus : le stress chronique, les troubles musculo-squelettiques, les troubles du sommeil

Enjeux pour l'entreprise :
Coût du stress : absentéisme, turnover, baisse de performance, accidents

Identifier les signes d'un salarié en difficulté :
Signes précurseurs : irritabilité, isolement, erreurs inhabituelles, changements d'attitude
Conduite à tenir : écoute, alerte, relais vers les bons interlocuteurs

Le stress et le burn-out :
Décryptage du stress : manifestations physiologiques, émotionnelles, comportementales
Burn-out : courbe du burn-out, facteurs aggravants, profil à risque
Différences entre stress, burn-out, bore-out et brown-out

Se protéger en tant que manager :
Autodiagnostic : votre niveau de stress aujourd'hui
Types de réactions face au stress
Triangle de Beck : lien entre pensée, émotion, comportement
Stratégies pour prévenir sa propre surcharge : gestion du temps, hygiène de vie, posture managériale

Outils et relais de prévention :
Acteurs internes : RH, CSE, référent RPS, médecin du travail
Outils disponibles : DUERP, fiches RPS, formations, cellule d'écoute
Rôle du manager : devoir d'alerte

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Suivi de l'assiduité
Evaluation des acquis ou mises en pratique