

# 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 "S'inscrire"

## 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