

**Programme de formation**  
**Comprendre et Prévenir les RPS**

<b>Public</b>	Collaborateurs, membre des RH, managers, représentants du personne
<b>Objectif général</b>	Cette formation permet aux participants de comprendre précisément les risques psychosociaux (RPS), leurs facteurs, leurs mécanismes d'installation et leurs manifestations individuelles et collectives. Pour l'organisation, elle constitue un levier essentiel de prévention primaire, permettant d'anticiper les situations à risque et de structurer une culture de vigilance partagée
<b>Objectifs pédagogiques</b>	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir les risques psychosociaux et décrire leurs principales catégories.</li> <li>• Identifier les facteurs individuels, organisationnels et relationnels pouvant générer des RPS.</li> <li>• Analyser les mécanismes d'installation des RPS et leurs impacts sur les individus et les collectifs.</li> <li>• Identifier les signaux faibles pouvant indiquer une situation à risque</li> <li>• Construire un plan personnel de vigilance et de prévention dans son contexte professionnel.</li> </ul>
<b>Pré requis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	14h
<b>Effectif</b>	Jusqu'à 12 participants
<b>Modalités de formation</b>	Présentiel
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning</li> <li>• Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie)</li> <li>• Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants</li> <li>• Ateliers collaboratifs et analyse de situations, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques</li> <li>• Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation</li> </ul>
<b>Validation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz avant/après</li> <li>• Mise en situation et étude de cas</li> <li>• Tour de table final</li> </ul>
<b>Sanction de la formation</b>	Attestation de formation et certificat de réalisation

**Programme**

**F1 : Définir les RPS et comprendre leurs catégories**

**P1 : Définitions officielles (INRS, OMS, ANACT)**

**P2 : Les grandes familles de RPS : intensité du travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, conflits de valeurs, insécurité...**

**P3 : Différence et liens entre RPS, stress, épuisement professionnel**

**F2 : Prévention des risques psychosociaux, rôle et enjeux des différents acteurs**

**P1 : Responsabilités, limites et cadre légal**

**P2 : Définitions et enjeux de la prévention partagée**

**P3 : Différences entre rôle du salarié, du manager, des RH et des instances**

**F3 : Identifier les facteurs de risque**

**P1 : Facteurs individuels : vulnérabilités, ressources, trajectoires professionnelles**

**P2 : Facteurs organisationnels : charge, rôles flous, gouvernance, culture d'entreprise**

**P3 : Facteurs relationnels : climat social, coopération, incivilités**

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*

**Programme de formation**  
**Comprendre et Prévenir les RPS**

**F4 : Mécanismes d'installation et manifestations (repérer les signaux faibles)**

**P1 : Processus psychologiques : surcharge, biais cognitifs, ruminations, perte de sens**

**P2 : Manifestations individuelles : fatigue, irritabilité, retrait, désengagement**

**P3 : Manifestations collectives : conflits, turnover, baisse de performance**

**F5 : Prévention et plan d'action**

**P1 : Principes de prévention primaire, secondaire, tertiaire**

**P2 : Outils de vigilance partagée**

**P3 : S'auto-évaluer pour mieux prévenir**

**P4 : Communication constructive et soutien entre pairs**

**P5 : Intervenir sans se substituer au manager ou aux acteurs spécialisés**

**P6 : Plan de développement personnel : repères protecteurs dans son activité**

---

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*