Programme de formation

Devenir relais RPS

Public	Salariés volontaires souhaitant s'impliquer dans la prévention des risques psychosociaux et la promotion de la santé mentale au travail, ambassadeurs QVCT, collaborateurs référents internes, quels que soient leur métier, leur niveau hiérarchique ou leur a
Objectif général	Cette formation vise à former des acteurs de proximité, capables de repérer les signaux faibles, de favoriser le dialogue autour de la santé mentale au travail et de contribuer à une démarche collective de prévention, sans se substituer aux rôles des managers, des RH, des représentants du personnel ou des professionnels de santé. Elle permet aux participants d'acquérir des connaissances structurantes sur les risques psychosociaux (RPS), de développer une posture d'écoute de premier niveau et de maîtriser les modalités d'orientation vers les ressources internes et externes.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Décrire les principales catégories de RPS et leurs mécanismes d'apparition dans les organisations. • Identifier les signaux faibles individuels et collectifs indiquant une situation de risque psychosocial. • Adopter une posture d'écoute active adaptée, dans un cadre non thérapeutique et sécurisé. • Accueillir la parole d'un collègue et l'orienter vers les ressources internes ou externes appropriées. • Situer clairement son rôle, ses responsabilités et ses limites en tant que relais RPS. • Construire un plan de contribution personnel au dispositif interne de vigilance et de prévention des RPS.
Pré requis	Aucun
Durée	14h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	Attestation de formation et certificat de réalisation

Programme

F1 : Comprendre les RPS : repères essentiels

P1 : Définitions officielles et cadre général des risques psychosociaux

P2 : Principales catégories de risques psychosociaux

P3 : Mécanismes d'installation : charge de travail, perte de sens, tensions relationnelles

P4 : Impacts individuels, collectifs et organisationnels

F2 : Facteurs de risque et vulnérabilités

P1 : Facteurs individuels : stress, isolement, trajectoires professionnelles Facteurs organisationnels : surcharge, rôles flous, manque de reconnaissance, culture du travail

P2 : Interaction entre facteurs individuels et organisationnels

P3 : Analyse de situations issues de contextes professionnels variés

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

Programme de formation

Devenir relais RPS

F3 : Repérer les signaux faibles

P1 : Signaux comportementaux, émotionnels et cognitifs
P2 : Signaux collectifs : conflits latents, micro-agressions, désengagement, climat dégradé
P3 : Différence entre signal individuel et signal organisationnel
P4 : Outils simples d'observation et de repérage non jugeant

F4 : Le rôle du relais RPS : cadre, responsabilités et limites

P1 : Missions du relais RPS : ce qu'il peut faire / ce qu'il ne doit pas faire
P2 : Positionnement vis-à-vis des managers, des RH, du CSE et des professionnels de santé
P3 : Confidentialité, discrétion et cadre éthique
P4 : Situations à risque et zones grises (manager concerné, refus d'orientation, urgence)
P5 : Quand et comment passer le relais ou alerter

F5 : Écoute active de premier niveau : fondamentaux

P1 : Posture d'écoute, présence, reformulation et silence
P2 : Accueil des émotions sans interprétation ni conseil
P3 : Identifier la demande explicite et implicite
P4 : Limites de l'écoute de premier niveau
P5 : Exercices pratiques guidés

F6 : Accueillir des situations émotionnellement chargées sans s'épuiser

P1 : Écouter sans porter ni résoudre la situation
P2 : Gestion des émotions fortes (colère, anxiété, tristesse)
P3 : Préserver sa propre santé mentale en tant que relais
P4 : Posture protectrice et prévention de l'épuisement
P5 : Jeux de rôles et simulations encadrées

F7 : Orienter vers les ressources internes et externes

P1 : Ressources internes : managers, RH, médecine du travail, CSE, dispositifs existants
P2 : Ressources externes : professionnels de santé, lignes d'écoute, associations spécialisées
P3 : Construire une orientation claire, progressive et respectueuse du choix du collègue
P4 : Accompagner sans contraindre ni suivre la prise en charge

F8 : Contribution à la prévention et plan d'action personnel

P1 : Fonctionnement et limites d'un réseau de relais risques psychosociaux
P2 : Contribution du relais à la prévention collective et à la culture QVCT
P3 : Remontée de signaux collectifs dans un cadre sécurisé
P4 : Coopération avec les autres acteurs de la prévention
P5 : Élaboration d'un plan de contribution personnel : ce que je fais / ce que je ne fais pas

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