

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 : <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.