

## Formation **Connaître et prévenir les risques psychosociaux**

### Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de contribuer efficacement à assurer la sécurité de son équipe et plus particulièrement de :

- ◆ Identifier son rôle en tant que manager en matière de santé au travail ;
- ◆ Reconnaître les risques psycho-sociaux et comprendre leur origine ;
- ◆ Réagir rapidement face aux situations rencontrées.

### Durée

7 heures, soit 1 jour.

### Public

Tout manager.

### Prérequis

Être en situation de management.

### Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ La formation alterne entre présentations des concepts théoriques et mises en application à travers d'ateliers et exercices pratiques (hors formation de type séminaire).
- ◆ Les participants bénéficient des retours d'expérience terrains du formateur ou de la formatrice
- ◆ Un support de cours numérique est fourni aux stagiaires

### Modalités d'évaluation

- ◆ **En amont de la session de formation**, un questionnaire d'auto-positionnement est remis aux participants, afin qu'ils situent leurs connaissances et compétences déjà acquises par rapport au thème de la formation.
- ◆ **En cours de formation**, l'évaluation se fait sous forme d'ateliers, exercices et travaux pratiques de validation, de retour d'observation et/ou de partage d'expérience, en cohérence avec les objectifs pédagogiques visés. Ces modalités sont détaillées dans le déroulé ci-après.
- ◆ **En fin de session**, le formateur évalue les compétences et connaissances acquises par les apprenants grâce à un questionnaire reprenant les mêmes éléments que l'auto-positionnement, permettant ainsi une analyse détaillée de leur progression.

## Programme de formation

### 0. Phase d'inclusion

#### 1. Introduction aux risques psychosociaux

Définition et importance de la santé au travail.

Vue d'ensemble des risques psychosociaux (RPS) et de leur impact sur le lieu de travail.

Le rôle du manager dans l'identification et l'atténuation des RPS.

#### 2. Identifier les risques psychosociaux

Le stress au travail (surcharge de travail, manque de moyens, manque d'autonomie...).

Violences internes à l'entreprise (harcèlement, conflit...).

Violences externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions...).

Burn-out, bore-out, brown-out, quelles différences ?

Causes et facteurs contributifs des RPS : culture organisationnelle, conception du poste de travail, relations interpersonnelles...

Signes et symptômes communs des RPS.

Outils d'identification des risques psychosociaux : enquêtes, entretiens individuels...

#### 3. Cadre juridique et responsabilités des managers

Vue d'ensemble de la législation française en matière de RPS.

Responsabilités managériales dans la garantie d'un environnement de travail sûr.

Conséquences de la non-conformité.

Considérations éthiques : confidentialité, non-discrimination, soutien...

#### 4. Stratégies de gestion des risques psychosociaux

Mesures préventives : organisation du travail, leadership de soutien, communication...

Stratégies d'intervention : résolution des conflits, programmes de gestion du stress, orientation vers une aide professionnelle...

Elaboration d'un plan d'action : objectifs, actions, responsabilités et suivi des progrès.

#### 5. Créer un environnement de travail propice à la cohésion d'équipe

Techniques pour instaurer la confiance et une communication ouverte.

Rôle de l'empathie et de l'intelligence émotionnelle dans le leadership.

Stratégies pour promouvoir le travail d'équipe et le soutien mutuel.

Activités de renforcement de la résilience : exercices de pleine conscience et de renforcement de l'esprit d'équipe.

#### 6. Etudes de cas

Examen détaillé d'études de cas impliquant des RPS.

Travail de groupe pour analyser les cas, identifier les risques et proposer des solutions.

#### 7. Conclusion et plan d'action

Examen des concepts clés et des stratégies apprises.

Élaboration d'un plan d'action personnel pour la mise en œuvre des stratégies de prévention et de gestion des RPS.

Questions et réponses ouvertes pour les derniers éclaircissements.