

Participer à la démarche QVCT & prévenir les risques psychosociaux

Article L. 4121-1 et L. 4121-2 : L'employeur a une obligation de sécurité vis-à-vis de ses salariés, ce qui inclut la prévention des risques psychosociaux. Il doit veiller à protéger la santé physique et mentale de ses employés en mettant en place des mesures de prévention adaptées.

Article R. 4121-1 : L'employeur doit évaluer l'ensemble des risques auxquels les salariés peuvent être exposés, y compris les RPS, et inscrire les résultats dans le DUERP. Former les managers et les salariés à la prévention des RPS et à la reconnaissance des signaux de détresse psychologique contribue à une meilleure QVCT.

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement des RPS et leurs répercussions sur la santé
- Développer les compétences pour reconnaître et analyser les facteurs de RPS
- Prendre soin de soi et se protéger au quotidien
- Construire et proposer des actions d'amélioration de sa QVCT



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Nombre de participants

De 4 à 10 participants



Compétences du formateur

Formateur spécialisé dans la prévention des RPS et en Qualité de Vie et Conditions de Travail



Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc



Matériel Pédagogique

Un ordinateur + présentation supports projetés/ vidéos + mises en situation pratiques



Public concerné

- Managers, Chefs d'équipes, Salariés



Durée

14 heures 2 Jours



Tarif

Nous consulter



Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)



Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



Validation

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices d'application et études de cas

Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation

Participer à la démarche QVCT & prévenir les risques psychosociaux



Programme

1. Comprendre les risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts sur la santé

- Introduction aux RPS et QVCT : Définition des risques psychosociaux, et QVCT, quelle est la différence et compréhension de leurs mécanismes
- Impacts sur la santé physique et mentale : Étude des répercussions des RPS, incluant le stress, le burnout, les troubles anxieux, et les effets sur la santé physique
- Réglementation et responsabilités de l'entreprise : Cadre légal de la prévention des RPS, incluant les obligations de l'employeur et le rôle des salariés dans la démarche de prévention

2. Développer les compétences pour reconnaître et analyser les facteurs de RPS

- Identification des facteurs de risques : Savoir repérer les sources de RPS dans l'environnement de travail (charge de travail, manque de soutien, conflits, etc.)
- Outils et méthodes d'analyse : Introduction à des méthodes d'analyse comme les entretiens, le repérage d'indicateurs de stress, et l'évaluation des conditions de travail
- Objectivation des situations de RPS : Techniques pour observer et analyser objectivement les situations afin de distinguer les perceptions des faits concrets

3. Prendre soin de soi et se protéger au quotidien

- Stratégies de gestion du stress : Techniques de gestion du stress personnel, incluant des exercices de relaxation, de respiration et de gestion du temps
- Autoprotection au travail : Développement de pratiques de prévention au quotidien, incluant le respect des limites professionnelles, le droit à la déconnexion, et des astuces pour gérer la charge émotionnelle
- Cultiver une attitude de prévention collective

4. Construire et proposer des actions pour améliorer sa QVCT

- Identification des leviers d'amélioration de la QVCT : Exploration des éléments qui favorisent la qualité de vie et les conditions de travail, comme l'organisation du travail, la communication, et la reconnaissance
- Utilisation des retours d'expérience et des enquêtes internes