

Prévenir les risques psychosociaux & participer à la démarche QVCT

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 les risques psychosociaux
- Identifier les facteurs de risques et les conséquences sur l'entreprise
- Identifier les spécificités et les conséquences du stress
- Être capable de prendre soin de soi et de se renforcer et proposer des actions pour améliorer 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

- Salariés, Managers ou Chefs d'équipes

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

Prévenir les risques psychosociaux & participer à la démarche QVCT

Programme

1. Comprendre les risques psychosociaux (RPS)

- Définir ce que sont les risques psychosociaux et les types de RPS
- Analyser la réglementation : Cadre légal de la prévention des RPS, incluant les obligations de l'employeur et le rôle des salariés dans la démarche de prévention
- Identifier les acteurs de la prévention et leurs rôles
- Evaluer les conséquences des RPS et les mesures de prévention

2. Identifier les facteurs de risques et les conséquences sur l'entreprise

- Identifier les facteurs de risques : Savoir repérer les sources de RPS dans l'environnement de travail
- Découvrir les outils et méthodes d'analyse des RPS
- Comprendre les différents processus réactionnels présents dans les situations de RPS (le stress, les violences internes, externes, harcèlement sexuel, harcèlement moral et autres processus...)
- Objectiver des situations de RPS : Techniques pour observer et analyser objectivement les situations afin de distinguer les interprétations des faits concrets
- Trouver des pistes d'amélioration pour prévenir les RPS

3. Identifier les spécificités et les conséquences du stress

- Identifier les mécanismes du stress (mécanisme physiologique, phases)
- Comprendre les conséquences du stress et les processus réactionnels
- Identifier les techniques de gestion du stress et se les approprier

4. Etre capable de prendre soin de soi et de se renforcer et proposer des actions pour améliorer sa QVCT

- Identifier des leviers d'amélioration de la QVCT : Exploration des éléments qui favorisent la qualité de vie et les conditions de travail
- Mettre en application les mesures individuelles pour prendre soin de soi au quotidien à travers des activités
- Cultiver une attitude de prévention (ergonomie et oxygénation)
- Echanger sur différentes pratiques