

Formation

# Prévenir les risques psychosociaux dans son équipe

★★★★★ 4.7 (73 avis)

Avis (8)

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Managers, responsable des Ressources Humaines qui souhaitent impliquer les managers dans la démarche RPS

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Que sont les risques psycho-sociaux (RPS) ?

- Définition de la santé au travail et des RPS,
- Les limites de tolérance au stress et les seuils d'alerte,
- Distinguer les causes organisationnelles et individuelles entraînant des risques de stress,
- Les conséquences sur la santé : somatisations, maladies...

### 2. Les enjeux du diagnostic

- Identifier les facteurs de risques : les questions à poser pour détecter les risques le plus tôt possible,
- Déceler les prémices, les signaux d'alerte individuels et collectifs et leur suivi.

### 3. Focus sur le stress : stratégie comportementale et psychologique

- La réaction naturelle d'adaptation,
- Comprendre vos réactions en situation de stress afin de mieux comprendre celles des autres,

- Connaître vos propres indicateurs physiques de réaction au stress,
- Développer votre propre stratégie de gestion du stress,
- Mettre en pratique des techniques simples de relaxation,
- Identifier vos pensées automatiques et vos croyances irrationnelles.

#### 4. Favoriser le bien-être par des techniques de management

- Comprendre les émotions humaines et leur utilité, être à l'écoute,
- Savoir gérer les émotions des collaborateurs : reconnaître, accueillir, traiter,
- Adopter des comportements efficaces en situations difficiles.
- Identifier les sources de tension personnelle liées à l'activité et au travail en équipe chez les collaborateurs,
- Reconnaître et valoriser pour réduire l'impact du stress,
- Créer de la coopération et du soutien,
- Travailler sur les facteurs de satisfaction et de motivation des collaborateurs,
- Créer des ambiances conviviales propices à la performance.

#### 5. Le Manager gestionnaire du changement

- Comment réagit un collaborateur aux changements, sources de tensions ?
- Communiquer et donner du sens,
- Accompagner, donner confiance au collaborateur dans sa capacité à changer de poste.

### Objectifs

- Se repérer dans le cadre juridique des risques psychosociaux.
- Mettre en place des indicateurs pour anticiper les situations à risque.
- Affûter sa capacité à identifier les premiers signes d'alerte.
- Agir rapidement face aux situations déclarées.

### Modalités pédagogiques

Cette formation est animée par un formateur coach certifié.

- Chaque participant complète un test en 26 points lui permettant d'évaluer son niveau de stress,
- Exercices de relaxation, de gestion du stress et développement du bien-être : respiration, techniques de développement du potentiel énergétique,
- Jeux de rôles et mises en situation en lien avec la réalité des participants.

### Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

### Prochaines sessions inter

## Paris

26-27 mai 2025

12-13 juin 2025

29-30 septembre 2025

9-10 octobre 2025

24-25 novembre 2025

15-16 décembre 2025

## Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/prevenir-risques-psychosociaux>