



**PRÉSENTIEL
DISTANCIEL
ASYNCHRONE**

FORMATION

Mieux Comprendre les Risques Psychosociaux (RPS)

7H

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la notion de risques psychosociaux (RPS)
Identifier les impacts des RPS sur la santé, le bien-être et la performance au travail
Définir le rôle de chacun dans la démarche de prévention
apprendre à gérer les situations de crise



PROGRAMME DE LA FORMATION

Module 1 : Introduction et tour de table

- Accueil et présentation de la formation
- Tour de table : nom et fonction des participants, points particuliers à aborder ou problématiques spécifiques
- Objectifs de la journée

Module 2 : Comprendre les RPS

- Définition des RPS : stress, épuisement professionnel (burnout), harcèlement moral et sexuel, violence interne et externe.
- Le cadre légal : obligation générale de prévention (article L 4121-1 du code du travail), accords nationaux (stress, harcèlement, qualité de vie au travail)
-

Module 3 : Le stress

- Qu'est-ce que le stress ? : réaction physiologique et psychologique, bon stress vs. mauvais stress
- Modèle de Selye : réactions d'alarme, de résistance et d'épuisement
- Stress aigu vs. stress chronique : identifier et différencier

Module 4 : Conséquences des RPS

- Sur la santé : symptômes physiques et émotionnels, pathologies associées (cardiovasculaires, TMS, dépression)
- Pour l'entreprise : coûts liés au stress (absentéisme, baisse de productivité), importance d'une bonne gestion des RPS

Module 5 : Gérer les RPS

- Identifier les signes de burnout et de harcèlement : signes avant-coureurs, témoignages et études de cas
- rôle des différents acteurs : employeurs, managers, collègues, ressources humaines et référents RPS
- mise en place d'une démarche de prévention : actions concrètes, suivi et évaluation

PRÉREQUIS

Ordinateur connecté à internet, équipé d'un micro et de sorties audio.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

- 1 **Comprendre la notion de risques psychosociaux (RPS)**
- 2 **Identifier les impacts des RPS sur la santé, le bien-être et la performance au travail**
- 3 **Définir le rôle de chacun dans la démarche de prévention**
- 4 **Apprendre à gérer les situations de crise**

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Nos intervenants adaptent les rythmes, temps de formations et les modalités pédagogiques en fonction des différentes situations de handicap.

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent handicap M. LASVIGNE par mail contact@adjan.fr afin d'adapter au mieux la formation à vos besoins spécifiques

DURÉE DE LA FORMATION

Cette formation se déroule sur une période totale de 7h (évaluation comprise).

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription via notre convention de formation : au minimum 30 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

Inscription via : contact@adjan.fr

Un test de positionnement est réalisé avant le début de la formation afin de mesurer le niveau des stagiaires.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Évaluations formatives : QCM, comptes rendus...
- ▶ Évaluations sommatives : QCM, comptes rendus...
- ▶ Évaluation de satisfaction

MÉTHODES ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Apport de connaissances, mises en situation
- ▶ Illustration de la formation avec des cas concrets (exemples pratiques tirés notamment des sanctions)
- ▶ Remise d'un support de formation

EQUIPE PÉDAGOGIQUE

CERTIFICATION

Une attestation de formation vous sera délivrée à la fin de la formation



CONTACTS :

03 72 60 60 31
contact@adjan.fr

TARIF :

Le coût de la formation est de : 350€/HT