

## PRÉVENIR LE STRESS ET AGIR SUR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

1 jour en présentiel (7 heures)

### Objectifs pédagogiques

Cette formation vous permet de d'identifier les risques psychosociaux et leurs enjeux. Repérer et analyser les situations à risques. Définir un plan d'actions.

### Population visée

Collaborateur RH et manager en charge d'une équipe opérationnelle et souhaitant agir efficacement pour prévenir les risques psychosociaux.

### Pré-requis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

### Méthodes pédagogiques

8 participants maximum, un poste par stagiaire et un support de cours (papier) est remis à la fin du stage. La formation est constituée d'explications théoriques, de démonstrations suivies d'exercices de mise en pratique.

### Formateur

Consultant formateur, expert en communication d'entreprise et interpersonnelle.

### Modalités de validation des acquis

Évaluation des acquis via un questionnaire. Attestation de fin de stage.

### Contenu

#### Définir les risques psychosociaux

- Définir les fondamentaux du fonctionnement des systèmes et des groupes
- Identifier la raison de l'émergence de cette problématique dans l'entreprise du 21ème siècle: évolution du monde du travail et facteurs liés à l'émergence des risques liés aux facteurs psychosociaux et organisationnels
- Détecter les agents stressseurs dans l'entreprise

#### Les principaux marqueurs et conséquences des risques psychosociaux

- L'absentéisme
- Le ressenti de mal-être : comment repérer les signaux d'alerte et que faire face à un salarié en détresse ?
- Les dysfonctionnements, conflits, absence de communication
- Qu'est-ce que le harcèlement ?
- Faut-il éliminer tout conflit ?
- Cerner la mécanique des conflits dans les relations de travail
- Comment ne pas en faire trop ?
- Les risques de manipulation autour des risques psychosociaux

#### Les cadres législatifs et réglementaires

- Les obligations de l'employeur, les différents types de responsabilités
- Droits et obligations des travailleurs (droit de retrait, droit d'alerte)
- Institutions en charge des questions de santé et travail

#### Trouver et mettre en place des solutions aux risques psychosociaux

- Le baromètre de la qualité sociale
- Déterminer les rôles des acteurs de la prévention et en particulier celui du manager
- L'échange et la communication : agir sur les relations et les comportements
- Travailler l'affirmation de soi
- Aider les collaborateurs à détecter les symptômes de stress qui leur sont propres
- Elaborer le plan d'action et identifier les priorités d'action
- Agir sur les conflits de valeurs et d'exigences
- Ouvrir vers des solutions individuelles ou collectives