

Objectifs

Mieux connaître le rôle de chacun dans l'action de prévention des risques psychosociaux Différencier les différents types de risques. Identification des facteurs de risques, les effets sur la santé, les conséquences pour l'entreprise. Préciser le cadre législatif. Dépister les situations à risque. Intégrer les différentes étapes et composantes d'une démarche de prévention des risques.

Participants

Chef d'entreprise, d'établissement, managers, cadres ou agents de maîtrise ayant des collaborateurs sous leurs ordres, Représentants du Personnel (CE, DP, DS, CHSCT).

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis de fin de stage sont adressées avec la facture.

Programme

DÉFINITIONS DES DIFFÉRENTS TYPES DE RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Evolution du monde du travail et émergence des risques liés aux facteurs psychosociaux et organisationnels :

- Causes, facteurs et effets sur la santé
- Conséquences pour l'entreprise et coûts pour la société

ASPECTS LÉGISLATIFS ET RÉGLEMENTAIRES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

- Stress au travail
- Harcèlement moral au travail

LES ASPECTS POSITIFS ET NÉGATIFS DU STRESS

- Les mécanismes psychophysiologiques du stress.
- Les trois phases du stress.
- Effets : stress aigu et stress chronique.

LE STRESS PROFESSIONNEL

- Les situations de stress dans l'entreprise.
- Les facteurs individuels.
- L'impact des dérangements.
- Se préparer mentalement aux situations d'enjeu.
- Les comportements positifs.
- L'estime de soi et des autres.

PREVENIR ET GERER LE STRESS DES AUTRES

- Les signes de mal-être, quel comportement adopter ?
- Solliciter les acteurs possibles (Le responsable hiérarchique, le délégué du personnel, Le médecin du travail, L'assistante sociale...).
- Le rôle du CHSCT (en changement DU).

LE DÉPISTAGE ET L'EVALUATION DU STRESS

- Les signes physiques et immédiats.
- Les bons réflexes pour faire face à la situation.
- Savoir se détendre.

CONTRÔLER SON STRESS

- Savoir organiser son temps.
- Gérer les conflits, les désaccords, les critiques.
- Accepter le changement.
- S'affirmer.
- Les stratégies pour affronter ses facteurs de risque.

PRÉVENIR LE STRESS

- Savoir gérer ses émotions.
- Préserver son état d'équilibre intérieur.
- Conseil sur les techniques individuelles à adopter