FORMATION PROFESSIONNELLE

Prévenir les risques psychosociaux

Comprendre les mécanismes du stress et construire un leadership protecteur

Les risques psychosociaux se préviennent d'abord par la compréhension des mécanismes du stress et par la qualité de la relation managériale. La formation outille les acteurs de la santé au travail pour repérer, prévenir et agir, en articulant approche individuelle et levier collectif.

Public visé	Managers, responsables d'équipe et acteurs de la santé au travail souhaitant prévenir les risques psychosociaux.
Prérequis	Aucun.
Durée	2 jours — 14 heures.
Rythme	Continu.
Effectif	De 4 à 12 participants (intra). Formation individuelle possible.
Modalités	Intra-entreprise sur devis · Formation individuelle pour particulier · Accessible à distance.
Lieu	Sur site client ou en salle de formation louée.
Dates	Formation proposée toute l'année.
Délai d'accès	Réponse sous 72 heures ouvrées ; démarrage selon calendrier convenu.
Tarif	Sur devis — nous consulter.

01 Objectifs pédagogiques

01 Définir les risques psychosociaux et le stress, et situer l'obligation de prévention de l'employeur.

02 Repérer les facteurs et les modérateurs de stress dans l'organisation.

03 Agir sur l'organisation du travail : charge, temps, équilibre des temps de vie.

04 Développer un leadership positif protecteur des équipes.

05 Identifier ses motivations, ses ressources et ses points de vigilance.

02 Les compétences clés

01 Identifier les mécanismes du stress

— Définir le stress et identifier l'impact du déséquilibre émotionnel
— Repérer ses facteurs et modérateurs de stress

02 Gestion relationnelle

— Ergonomie et environnement de travail
— Équilibre vie personnelle / vie professionnelle, gestion du temps et de la charge

03 Développer son leadership

— Les 7 piliers du management et les leviers du leadership positif
— Les 4 leviers de la reconnaissance

04 Identifier ses motivations

— Détecter ses leviers personnels de mieux-être
— Identifier ses ressources et ses points de vigilance

03 Contenu du programme

Jour 1 — Comprendre et repérer

Séquence 1 · Cadrage et cadre légal — 1 h

Poser le sujet et le cadre réglementaire.

- Définition des RPS (stress, épuisement, violences internes/externes)
- Obligation de prévention de l'employeur et rôle des acteurs
- Recueil des situations concrètes des participants

Résultat attendu — Les participants situent les RPS et le cadre de responsabilité

Séquence 2 · Les mécanismes du stress — 2 h

Comprendre ce qui se joue physiologiquement et psychologiquement.

- Le mécanisme du stress et le déséquilibre émotionnel
- Stress aigu et stress chronique
- Signes d'alerte individuels et collectifs

Résultat attendu — Les participants expliquent les mécanismes du stress

Séquence 3 · Facteurs et modérateurs de RPS — 2 h

Savoir repérer dans l'organisation.

- Les familles de facteurs de risque (exigences, autonomie, rapports sociaux, conflits de valeurs, insécurité)
- Facteurs modérateurs et ressources
- Grille de repérage appliquée à des cas réels

Résultat attendu — Les participants repèrent facteurs et modérateurs dans une situation donnée

Séquence 4 · Agir sur l'organisation — 2 h

Actionner les leviers organisationnels.

- Ergonomie et environnement de travail
- Gestion du temps et de la charge de travail
- Équilibre vie personnelle / vie professionnelle

Résultat attendu — Les participants identifient des leviers organisationnels concrets

Jour 2 — Prévenir et protéger

Séquence 5 · Les 7 piliers du management — 2 h

Poser les bases d'un management protecteur.

- Les 7 piliers du management
- Posture managériale et prévention des RPS
- Auto-diagnostic de sa pratique

Résultat attendu — Les participants situent leur pratique au regard des 7 piliers

Séquence 6 · Leadership positif et reconnaissance — 2 h

Développer les leviers relationnels.

- Les leviers du leadership positif
- Les 4 leviers de la reconnaissance
- Mises en situation managériales

Résultat attendu — Les participants mobilisent des leviers de reconnaissance adaptés

Séquence 7 · Motivations et ressources — 2 h

Se connaître pour durer.

- Motivations primaires et secondaires
- Détecter ses leviers de mieux-être
- Identifier ses ressources et ses points de vigilance

Résultat attendu — Les participants identifient leurs ressources et points de vigilance

Séquence 8 · Plan de prévention — 1 h

Passer à l'action.

- Formalisation d'un plan d'action individuel et collectif
- Indicateurs de suivi
- Évaluation de fin de formation

Résultat attendu — Chaque participant repart avec un plan de prévention formalisé

04 Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques appuyés sur les neurosciences et l'analyse systémique des organisations.
- Auto-diagnostics et grilles de repérage.
- Mises en situation, jeux de rôle et analyse de pratiques à partir de cas réels.
- Construction d'un plan d'action individuel et collectif formalisé en fin de parcours.

05 Modalités d'évaluation des acquis

- Auto-positionnement des compétences en amont de la formation, permettant d'établir un état des lieux.
- Évaluation à chaud de la satisfaction et des compétences, permettant de mesurer les bénéfices immédiats.
- Évaluation à froid des compétences, permettant d'apprécier les bénéfices dans la durée.

Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis est remise à chaque participant.

06 Informations pratiques

ACCESSIBILITÉ & SITUATION DE HANDICAP

Formation ouverte à tous. Rhizome Partner accorde une importance particulière à l'accès des personnes en situation de handicap. Un échange est systématiquement proposé en amont afin d'identifier les besoins et de construire, avec vous, les aménagements nécessaires — rythme, supports, lieu, durée ou modalités d'évaluation. Lorsqu'un besoin dépasse nos moyens propres, nous mobilisons notre réseau de partenaires spécialisés.

Référent handicap : Responsable de Rhizome Partner — contact@rhizomepartner.fr — 06 64 28 60 35.

CONTACT & INSCRIPTION

Responsable de Rhizome Partner — contact@rhizomepartner.fr — 06 64 28 60 35 — www.rhizomepartner.fr. Délai de réponse : 72 heures ouvrées.

CERTIFICATION QUALIOPI

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION et LE BILAN DE COMPÉTENCES. Certification délivrée par AFNOR Certification. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.