

FORMATION – PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) – SUR MESURE

- Durée : 2 jours 14h
- Nombre de participant : minimum 2 max 12
- Présentiel ou distanciel
- Devis à la demande

Objectifs Pédagogiques

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
 - Définir le champ des RPS et ce qu'il inclut
 - Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
 - Comprendre les causes et impacts sur la santé
 - Distinguer conflit, tension et harcèlement
 - Connaître les obligations légales
 - Mettre en place des actions de prévention
 - Appliquer un processus d'alerte RPS
 - Construire un plan d'action adapté

Méthodes pédagogiques : Apports théoriques, mises en situation, vidéos, auto-évaluations, exercices pratiques, échanges d'expériences

Modalité d'évaluation : Auto-positionnement en début/fin de formation, quiz, mises en pratique, plan d'action individuel et sa relation aux autres.

Pour Qui ?

Cette formation s'adresse à :

Salariés, managers, dirigeants, collaborateurs confrontés à des situations de pression ou de changement.

Prérequis

- Aucun

Résumé de la formation :

La formation sur la gestion du stress et des émotions permet aux participants d'analyser leurs réactions en situation de pression, d'identifier leurs émotions et d'en comprendre l'impact sur leur performance. Grâce à des outils concrets, ils apprennent à recadrer le stress et à adopter des stratégies efficaces, améliorant ainsi leur bien-être et leur efficacité au quotidien.

Contact :



Fabienne Dreyer Christ
fabie1.christ@gmail.com

06.67.18.73.99

Jour 1

Programme (2 jours – 14 heures)

Définition des RPS

Stress professionnel, violences internes et externes, souffrance éthique, surcharge, isolement, épuisement : mécanismes, signaux, effets.

Approche juridique

Obligations de prévention, responsabilités, harcèlement moral et sexuel, relais internes.

Causes des RPS

Facteurs organisationnels, relationnels et managériaux.

Niveaux de prévention

Prévention primaire, secondaire et tertiaire avec exemples d'actions.

Signaux d'alerte

Grilles de repérage, autodiagnostic stress, indicateurs RH.

Processus d'alerte

Accueillir, écouter, tracer, orienter, sécuriser, suivre.

Ressources

Acteurs internes et externes, outils et supports.

Atelier final

Construction d'un plan d'action RPS.

Formation personnalisable

La formation peut être proposée en sur mesure avec :

- échange préalable
- observation terrain si nécessaire
- adaptation des cas pratiques
- plan d'actions aligné avec votre contexte

Formation

Tarif par apprenant

Jours	Tarif Distanciel (€)	Tarif Présentiel (€)
1	245€	392
2	490€	560€
3	735€	840€

Option Coaching Individuel

- **Objectif** : Accompagner chaque participant dans la mise en œuvre concrète des outils et concepts appris pendant la formation.
- **Modalités** :
 - Séances individuelles de 1 à 2 heures par participant.
 - Ajustement des outils en fonction des besoins spécifiques identifiés.
 - Construction d'un plan d'action personnalisé.
- **Tarif horaire** du coaching individuel :

Salariés	Tarif Distanciel (€) L'heure	Tarif Présentiel (€) L'heure
1-4	150	200€
4-8	200	350€
8-12	250€	450€
12 -20	350€	550€
30	400€	600€