

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

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

## Contact :



Fabienne Dreyer Christ  
[fabie1.christ@gmail.com](mailto:fabie1.christ@gmail.com)  
06.67.18.73.99

## 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.

## 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€