

PROGRAMME DE FORMATION
DE LA PREVENTION DES RPS RISQUES PSYCHO-SOCIAUX
A LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

DUREE : 3 JOURS (21 HEURES)



Objectifs

- Mieux appréhender les risques psycho-sociaux
- Connaitre les comportements à éviter
- Prendre du recul sur votre pratique
- Améliorer votre maîtrise des situations difficiles
- Améliorer votre bien-être au travail et celui des autres

Contenu

Les risques psycho-sociaux, qu'est-ce que c'est ?

- Définitions – les situations à risque et les causes
- Les conséquences sur les individus
- Les postures positives et négatives
- Repérer et anticiper les signes annonciateurs de tensions et conflits

Comment prévenir les risques psycho-sociaux ?

- Questionnaire de développement personnel sur l'assertivité
- Restitution collective des 4 profils
- Corrélation entre émotions et risques psycho-sociaux
- Comment se manifestent vos émotions ?
- Quelle est votre résistance face à un comportement à risque ?
- Test : Quel est votre degré de stress ?
- Quelques outils pour mieux gérer votre stress

Appréhender les situations délicates et trouver des issues positives

- Améliorer sa communication en situation difficile
- Construction collective des « bonnes pratiques » pour accroître le résultat
- Préparation de scénarii pour entraînement intensif
- Intégration des « bonnes pratiques » par la théâtralisation
- Votre plan d'action à 3 mois

Évaluations et suivi

- Test d'auto positionnement / Études de cas / Test d'autoévaluation des compétences
- Assistance téléphonique (et par mail) gratuite pendant 1 an

PUBLIC, PREREQUIS, LIEU

- Public : Managers, dirigeants d'entreprise
- Prérequis : aucun
- Lieu Inter : Angers
- Lieu Intra : vos locaux en Maine et Loire, Martinique, Guadeloupe
- Dates : à convenir
- Modalité d'accès : aucune
- Nombre de participants : 1 minimum, 8 maximum

TARIFS

800 € entre 1 et 2 stagiaire(s)/jour
1 000 € entre 3 et 4 stagiaires/jour
1 300 € entre 5 et 8 stagiaires/jour

PROFIL INTERVENANTS

Consultants spécialisés en
Management, Communication,
Organisation, Efficacité
professionnelle
Expertise de 20 ans
Diplômés Master RH

**METHODES ET MOYENS
PEDAGOGIQUES**

- Pédagogie « active » et méthode non scolaire
- Activation de nos 3 sens
- Apports illustrés
- Mises en situation et jeux de rôle
- Communication interactive
- Utilisation d'outils ludiques
- Remise d'un livret aide-mémoire
- Mise en évidence de vos atouts, axes d'amélioration et plan d'action

**FORMALISATION A L'ISSUE
DE LA FORMATION**

Délivrance d'une attestation de fin de formation

ARMONY COACHING & FORMATIONS
CORINNE JEANNEAU
Référéncé Datadock

TEL : 06.79.92.72.10

DA formation n° 52490312349
311 ter rue haute des banchais 49100 Angers
Siret 80962016400024 APE 8299Z