

# PROGRAMME DE FORMATION DE LA PRÉVENTION DES RPS RISQUES PSYCHO-SOCIAUX À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

DUREE : 2 + 1 JOURS (21 HEURES)

Date de mise à jour : 3/05/21



## OBJECTIFS OPERATIONNELS VISES / COMPETENCES VISEES

- O1 Objectif 1** : Prendre connaissance des comportements à éviter pour appréhender les risques psycho-sociaux
- O2** : Prendre conscience de votre style de communication pour développer votre assertivité
- O3** : Construire les bonnes pratiques de manière collaborative pour améliorer le bien-être au travail
- O4** : Suivi pour mesurer le chemin parcouru un an après

## CONTENU DE LA FORMATION

### O1 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

### O2 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

### O3 Améliorer le bien-être au travail

- Améliorer sa communication en situation difficile
- Préparation de scénarii pour entraînement intensif et théâtralisation
- Travail collaboratif par la construction des bonnes pratiques pour améliorer le bien être au travail
- Préparation collective d'un questionnaire pour évaluer la motivation de vos équipes

### O4 Mesurer le chemin parcouru un an après

- Vérifier les acquis et faire des piqûres de rappels
  - Retour d'expérience sur la mise en pratique des bonnes pratiques et les difficultés éventuelles
    - Mesure des résultats de l'enquête de satisfaction auprès du personnel
    - Conseil au cas par cas avec le consultant - Réentraînement si nécessaire
- Co-construction de solutions répondant aux préoccupations sur un tableau « Problèmes / Solutions »
  - Chacun repart avec des réponses à mettre en pratique et un plan d'actions

## MODALITES D'EVALUATION ET FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

- **EO1** Evaluation de l'Objectif 1 : Photo des attentes des participants + Auto-positionnement de début + 3 questions QCM Evaluation des Acquis de Fin de Formation QEAF
  - **EO2** : 3 questions QEAF
  - **EO3** : 3 questions QEAF + Auto positionnement de fin et comparaison + Evaluation satisfaction bénéficiaires
  - **EO4** : Photo travail collaboratif
- Délivrance d'une attestation de formation à l'issue de la prestation**



## MODALITES ET DELAIS D'ACCES A LA FORMATION / OBLIGATIONS REGLEMENTAIRES

Modalités : Sur demande par téléphone, mail ou site internet, via le bulletin inscription, avec versement d'1 acompte pour réserver les dates

Délais en inter-entreprises : 2 mois avant le début de la formation et selon place disponible

Délais en intra-entreprise : à convenir selon l'agenda du consultant formateur

Obligations réglementaires : aucune

## PUBLIC, PREREQUIS, CONSEILS PRATIQUES, LIEU, DATES, NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Public : Managers, dirigeants d'entreprise
- Prérequis : aucun
- Conseils pratiques : en intra 1 salle de réunion avec 2 m<sup>2</sup> par participant + 1 vidéo projecteur + paperboard
- Lieu : Inter-entreprises location de salle sur les Pays de Loire ou intra chez le client
- Dates : selon calendrier ou à convenir
- Nombre de participants : Intra 1 minimum. Inter 4 minimum à 8 maximum

## TARIFS

En tant qu'organisme de formation, les prix sont nets de taxes

### Intra

800 € entre 1 et 2 stagiaire(s)/jour

1000 € entre 3 et 4 stagiaires/jour

1 300 € entre 5 et 8 stagiaires/jour

### Inter

250 € par stagiaire/jour

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Nos locaux sont accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite. Pour les personnes en situation de handicap, contactez-nous pour 1 étude personnalisée.

## PROFIL INTERVENANTE

Consultante senior spécialisée en management, relations humaines, communication, efficacité professionnelle, développement personnel, qualité de vie au travail, organisation. Expertise de 25 ans, Diplômée du Master 2 RH, option communication, management, gestion de projets. Formée aux outils de la psychologie moderne :  
Accompagnement au changement Palo Alto, PNL, Hypnose conversationnelle...

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Pédagogie interactive, échanges et analyse de la pratique
- Utilisation de la PNL pour faciliter l'ancrage des acquisitions
- Apports illustrés avec support visuel alternés de pratiques
- Travail collaboratif entre participants et/ou jeux de rôle
- Remise d'un livret aide-mémoire
- Moyens : boîte à outils ludiques du développement personnel, exercices pratiques
- Organisme certifié Datadock

