

**RPS-Risques Psycho-sociaux :
repérer les signaux et
participer à la prévention**

2 jours

Nous contacter

Tél 06 71 63 72 58

ctournaire@mindful-performance.fr

www.mindful-performance.fr

Prérequis-Pour Qui

Aucun -
pour Manager ; acteur des RH ;
dirigeant de PME ou TPE

Moyens pédagogiques

Cas pratiques
Apports théoriques
Partage d'expériences
Atelier en groupe
Support pédagogique

Suivi de l'action de formation

Convocation
Feuille de présence
Evaluation de satisfaction
Attestation de réalisation

Modalités d'évaluation des acquis

Quizz
Auto évaluation à l'entrée et à la
sortie de la formation

Durée

2 journées de 7h

Tarif et délai :

En intra : sur devis
Dates : nous contacter

**Modalités pédagogiques et
techniques :**

max 8 personnes
en Présentiel

Formateur :

la formation est animée par un professionnel
expérimenté.

Il est en veille technique, professionnelle, permanente
en lien avec les thématiques proposées.

Objectifs A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de:

- Connaître les différents RPS -risques psycho-sociaux- dans l'entreprise
- Reconnaître les symptômes principaux de stress
- Identifier les principaux facteurs de RPS
- Orienter le salarié en difficulté

Programme

Les RPS

- ⊗ Discerner les différents **RPS** risques Psycho sociaux en entreprise
- ⊗ Connaître les familles de risques liés à l'environnement professionnel
- ⊗ Identifier les conséquences des RPS pour l'entreprise : cas pratique une situation sur l'arbre des horreurs
- ⊗ Repérer les symptômes ou manifestations des différents RPS
- ⊗ Contribuer à **la prévention** des RPS : communiquer et orienter le salarié
- ⊗ Focus sur le **burn out** : casser les croyances
- ⊗ Définir le syndrome du burn out

Le stress

- ⊗ Qu'est-ce que le stress et le mécanisme du stress
- ⊗ Les différents symptômes de stress et ses manifestations
- ⊗ Qu'est ce qui me stresse? L'outil CINE
- ⊗ Identifier les évènements stressseurs
- ⊗ Changer son regard sur le stress
- ⊗ Apprendre à sortir du cadre
- ⊗ Intégrer le droit à déconnexion dans son quotidien pour soi et les autres
- ⊗ **Exercices** face au stress
- ⊗ **Managers** : comment transmettre aux collaborateurs