



PROS-CONSULTE
Groupe Menway

CATALOGUE DES FORMATIONS

.....

PROS-CONSULTE
3 RUE FRANÇOIS TOULLEC
56100 LORIENT

www.pros-consulte.com

Qualiopi
processus certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



SOMMAIRE

MODALITÉS

p. 5	Nos formations
p. 6	Interface stagiaire

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

p.8	Sensibilisation aux risques psychosociaux	Tout public	0.5j
p.9	Prévention des risques psychosociaux : quel rôle pour le manager ?	Managers	1j
p.10	Prévention des risques psychosociaux : quel rôle pour le membre du CSE ?	Membres du CSE	1j
p.11-12	Mettre en œuvre une démarche de prévention des risques psychosociaux	Dirigeants, RH	2j
p.13-14	Prévention des risques psychosociaux et gestion de crise : quel rôle pour le référent QVCT RPS ?	Référent QVCT RPS	2j

SANTÉ MENTALE

p.16-17	Premiers secours en santé mentale	Tout public	2j
p.18-19	Premiers secours en santé mentale - Jeunes	Tout public	2j
p.20	Santé mentale au travail et prévention des RPS : quel rôle pour le manager ?	Manager	1j
p.21-22	Comprendre le fonctionnement psychique pour adapter sa posture de RH	RH	2j

HARCÈLEMENT

p. 24	Harcèlement : se protéger et protéger les autres	Tout public	1j
p. 25	Prévention du harcèlement : quel rôle pour le manager ?	Managers	1j

p. 26-27	Référent interne : prévenir le harcèlement et accompagner ses collaborateurs	Référents internes harcèlement, dirigeants, RH	2j
p. 28-29	Prévention et traitement des cas de signalement de violences sexuelles et sexistes	RH, dirigeants, membres d'une cellule d'écoute	2j

ÉVÈNEMENTS TRAUMATIQUES

p. 31	Se protéger face aux événements traumatiques	Tout public	1j
p. 32	Accompagner les collaborateurs suite à un événement traumatique	Psychologues et infirmier.es du travail, RH	1j
p. 33	Gestion de dispositif suite à un événement traumatique	Managers, dirigeants, RH	1j

CONFLITS

p. 35	Atelier - Reconnaître ses émotions et adapter ses attitudes face au conflit	Tout public	0.5j
p. 36	Apaiser les conflits	Managers, RH, membres du CSE	1j
p. 37	Incivilités, agressions : accompagner et soutenir les collaborateurs	Managers, RH, membres du CSE	1j

COMMUNICATION

p. 39	Atelier - Pratiquer l'écoute active	Tout public	0.5j
p. 40-41	Développer son assertivité grâce à la communication non violente	Tout public	2-3j
p. 42	Accueillir une personne en difficulté, orienter et savoir se protéger	Tout public	1j

STRESS, BURN OUT

p. 44	Atelier - Du stress au burn out : savoir se protéger	Tout public	0.5j
p. 45	Sensibilisation : face au burn out, boreout : que faire ?	Tout public	0.5j
p. 46	Stress, burn out : sensibilisation	Tout public	1j
p. 47	Stress, burn out : prévention	Managers, RH membres du CSE	2j

ADDICTIONS

p. 49	Atelier Hyperconnexion : savoir décrocher	Tout public	0.5j
p. 50	Conduites addictives : quel rôle pour le manager ?	Managers	1j
p. 51	Prévenir et gérer les conduites addictives	Dirigeants, membres du CSE, RH	2j

MODES DE TRAVAIL

p. 53	Bien vivre le télétravail	Tout public	0.5j
p. 54	Bien vivre le travail en horaires décalés	Tout public	0.5j
p. 55-56	Accompagner les équipes en horaires décalés	Managers	1j
p. 57	Maintenir et renforcer le lien en travail hybride	Managers	0.5j

CHANGEMENTS

p. 59	Prévention des RPS en période de réorganisation : quel rôle pour le manager ?	Managers	1j
p. 60-61	Restructuration, PSE : comment prévenir les risques psychosociaux ?	Dirigeants, managers	2j

HANDICAP

p. 63-64	Sensibilisation au handicap	Tout public	1j
p. 65-66	Manager une personne en situation de handicap	Managers	2j
p. 67-68	Référent handicap : Comment mener à bien ses missions ?	Référent handicap, RH, dirigeants	2j

WORKSHOPS

p. 70	Gestion du temps et des priorités	Tout public	0.5j
p. 71	Apprivoiser ses émotions	Tout public	0.5j
p. 72	Les clés de la confiance en soi	Tout public	0.5j
p. 73	Dynamiser la cohésion des équipes	Tout public	0.5j
p. 74	Analyse des pratiques professionnelles	Tout public	0.5j

PARCOURS

p. 76	Parcours Manager	Managers
p. 77	Parcours RH	RH

OUTILS PÉDAGOGIQUES



Analyse de cas pratique



Jeux pédagogiques



Quiz



Test



Mise en situation



Vidéo



Travail en sous-groupe



Exposé théorique interactif



Échanges libres

MODALITÉS

NOS FORMATIONS

PÉDAGOGIE ACTIVE

Notre leitmotiv ? Des stagiaires en action, qui poursuivent un objectif commun et participent à des activités ludiques, pour ancrer les apprentissages.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute demande de formation, vous pouvez nous appeler au 02 97 84 32 57 ou nous envoyer un mail à contact@prosconsulte.com. Un délai de 7 jours minimum est nécessaire pour une formation à distance, 15 jours pour une formation présentielle. **Pour une formation sur-mesure, le délai dépend du thème abordé et des objectifs poursuivis.**

CERTIFICATION

Notre organisme de formation est certifié QUALIOPI depuis octobre 2019. Nous sommes engagés dans un processus d'amélioration continue de nos prestations, gage de qualité.

FORMATIONS MIXTES (ou blended learning)

Afin de nous adapter aux disponibilités des participants, nous pouvons organiser les formations en sessions mixtes présentielles/distanciels. Chaque session pourra accueillir jusqu'à 6 participants maximum.

HOTLINE

Le suivi et l'accompagnement pédagogique, administratif et technique sont assurés grâce à une hotline téléphonique et par mail.

EXPERTISE

Notre responsable pédagogique allie ses compétences d'ingénierie et l'expertise terrain de nos formateurs, pour une co-construction des programmes et outils pédagogiques. Toutes nos formations sont animées par des psychologues-formateurs seniors

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

À votre demande, notre référent handicap proposera des aménagements pédagogiques, en se basant sur un document spécifique que vous aurez renseigné.

CONNEXION

Pros-Consulte est doté d'un outil pour animer des formations à distance sécurisées et ne nécessitant pas de téléchargement. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Vous constituez les groupes, nous convoquons les participants et leur fournissons les données nécessaires pour accéder aux classes virtuelles, en fonction de l'outil technique choisi. Nous pouvons utiliser un outil interne à votre entreprise si vous le souhaitez.

Pour une expérience optimale, les participants doivent :

- Maîtriser les outils informatiques
- Avoir une connexion internet stable et un débit supérieur à 15Mb/s

Il s'agit d'un prérequis pour toutes ces formations

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants maximum pour une formation en présentiel et 6 participants maximum pour une formation à distance. Cela permet de garantir la qualité des échanges avec le psychologue-formateur et un suivi pédagogique de qualité.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les échanges interactifs avec nos experts permettent une formation vivante et personnalisée. Il peut être demandé aux participants de réaliser un travail personnel entre deux sessions (passation d'un test individuel, préparation d'une étude de cas à soumettre...).

À la fin de la formation, les participants seront évalués via un quiz de synthèse. La correction se fait à la suite avec le psychologue-formateur. À l'issue de la formation, un livret stagiaire est remis aux participants

PRISE EN CHARGE

Toutes nos formations donnent lieu à un programme de formation détaillé, une convention de formation, des convocations, une évaluation individuelle en fin de parcours et la délivrance d'un certificat de réalisation individuel.

FORMATIONS SUR MESURE

Si nos formations catalogue ne correspondent pas à votre besoin, étudions-le ensemble !

Nous vous proposerons une formation sur mesure.
Coût de la formation + 150€ de frais pédagogiques



Envie de revoir une vidéo diffusée pendant la formation ou de communiquer avec le psychologue-formateur que vous avez rencontré ? L'interface stagiaire est là !

Afin de pouvoir compléter ses connaissances, consulter des ressources déjà présentées ou complémentaires, chaque stagiaire aura un accès à une interface stagiaire, hébergée sur un site internet. Grâce aux codes d'accès qui lui seront communiqués en amont de sa formation, chaque stagiaire aura accès à différents types de ressources, qui seront en relation avec la formation qu'il.elle a suivi :



Vidéo explicitant des concepts



Quiz, test



**Livret stagiaire dématérialisé
(téléchargeable)**



Bibliographie / webographie



**Possibilité de poser des questions d'ordre pédagogique,
auxquelles le formateur pourra répondre via une messagerie**

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Comprendre la nécessité d'en parler
- Savoir vers qui se tourner en cas de difficulté

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exposée aux risques psychosociaux dans l'entreprise

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Échange de représentations
Décrivez votre activité de travail, faisons le lien avec les RPS
Les mécanismes du stress au travail
Le chemin du stress au burn out
Violences internes et externes

QUE DIT LA LOI ?

Droits et devoirs du salarié
Dispositions légales relatives au harcèlement
Les différents types de harcèlement : ascendant, descendant, horizontal

COMPRENDRE L'ORIGINE DES RPS

Les 6 familles de facteurs de risques (Gollac)
Et vous, où en êtes-vous ?

UNE NÉCESSITÉ : EN PARLER

Le rôle de votre manager : ce que l'on peut attendre de lui ou non
Les ressources en interne (*adaptable à votre structure*)
Les interlocuteurs extérieurs à l'entreprise

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL
Les sources de tension RPS



Test individuel
d'évaluation du stress



VIDÉOS
Les mécanismes
du stress au travail



Court métrage
sur le harcèlement

Échanges
libres



Exposé
théorique
interactif



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 21%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 90%

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Connaître le cadre réglementaire
- Savoir comment agir et réagir en tant que manager

PUBLIC CONCERNÉ

Managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice

DURÉE 1 x 7 heures

PRÉREQUIS Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
12/12/2024
Pros-Consulte (1) - Fiche formation (Programme) (14) Restructuration PSE - Prévenir RPS (7)
Pros-Consulte (1) - Fiche formation (Programme) (14) Restructuration PSE - Prévenir RPS (7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Échange de représentations
Décrivez l'activité de votre équipe, faisons le lien avec les RPS
Les mécanismes du stress au travail
Le chemin du stress au burn out
Violences internes et externes

QUE DIT LA LOI ?

Droits et devoirs du salarié
Dispositions légales relatives au harcèlement
Les différents types de harcèlement : ascendant, descendant, horizontal

COMPRENDRE L'ORIGINE DES RPS

Les 6 familles de facteurs de risques (Gollac)
En quoi le manager peut-il influencer ces facteurs ?
Et vous, où en êtes-vous ?

LE RÔLE DU MANAGER DE PROXIMITÉ FACE AUX RPS

Détecter un collaborateur en souffrance
Changements physiques
Changements comportementaux

PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

Comprendre ce qui se passe pour votre collaborateur
Ce qui empêche de bien écouter
Comment créer le contact, écouter, orienter
(relais internes : adaptables à votre structure)
Connaître les limites de sa fonction

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL
Les sources de tension RPS



Test individuel d'évaluation
du stress et des stresseurs



VIDÉOS
Les mécanismes du
stress au travail



Court métrage sur le
harcèlement

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



MISES EN SITUATION

Comment gérer une situation
de tension ?



Comment échanger avec un
collaborateur en souffrance ?

Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025: 14%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 94%

À partir de 1250€HT

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Connaître la démarche de prévention des RPS afin de proposer des actions de prévention adéquates
- Savoir comment agir et réagir en tant que membre du CSE
- Connaître et mobiliser les différents acteurs

PUBLIC CONCERNÉ

Membres du CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

RISQUES PSYCHOSOCIAUX : DE QUOI PARLE-T-ON ?

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les notions de danger, risque et exposition
Le risque psychosocial
Les mécanismes du stress
Violences internes et externes

QUE DIT LA LOI ?

Obligations générales de l'employeur en matière de prévention
Droits et devoirs du salarié
Dispositions légales relatives au harcèlement

LES RPS : CAUSES ET ENJEUX

Comprendre l'origine des RPS : les 6 familles de Gollac
Les chiffres clés liés aux RPS
La rentabilité des actions de prévention santé au travail

COMMENT METTRE EN ŒUVRE UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION ?

DÉMARCHE DE PRÉVENTION

Les 3 niveaux de prévention
La démarche de prévention des RPS : étapes et conseils
Les pièges à éviter
L'intégration des RPS dans le DUERP

LES RPS AU QUOTIDIEN

Le rôle du CSE face aux RPS
Détecter et évaluer la détresse au travail
Comment accompagner un salarié en souffrance

OUTILS PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL



VIDÉOS



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Travail en groupe sous forme d'atelier



Fiches-actions



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2023 : 86%

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Connaître la démarche de prévention des RPS afin de proposer des actions de prévention adéquates
- Découvrir les outils d'évaluation des risques psychosociaux

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants, RH

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice

DURÉE 2 x 7 heures

PRÉREQUIS Occuper des responsabilités d'encadrement depuis au moins 3 mois

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros-Consulte (1) Fiche formation (Programme) (14) Restauration RSE Prévention RPS (7)
Pros-Consulte (1) Fiche formation (Programme) (14) Démarche Prévention RPS (7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

JOUR 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

RISQUES PSYCHOSOCIAUX : DE QUOI PARLE-T-ON ?

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les notions de danger, risque et exposition
Le risque psychosocial
Les mécanismes du stress
Violences internes et externes

QUE DIT LA LOI ?

Obligations générales de l'employeur en matière de prévention
Droits et devoirs du salarié
Dispositions légales relatives au harcèlement

LES RPS : CAUSES ET ENJEUX

Comprendre l'origine des RPS : les 6 familles de Gollac
Les chiffres clés liés aux RPS
La rentabilité des actions de prévention santé au travail

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz individuel :
Les sources de tension RPS



Test individuel d'évaluation du stress

Fiches-actions



Interface stagiaire pour retrouver les
ressources pédagogiques

VIDÉOS



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



MISES EN SITUATION

Travail en groupe sous forme d'atelier



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 12%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 94%



JOUR 1 (SUITE)

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

COMMENT METTRE EN OEUVRE UNE DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION ?

DÉMARCHÉ DE PRÉVENTION

Les 3 niveaux de prévention
La démarche de prévention des RPS : étapes et conseils
Les pièges à éviter
Intégration des RPS dans le DUERP

COMMENT IDENTIFIER ET MESURER LES RISQUES

Les indicateurs RPS liés au fonctionnement de l'entreprise
Les indicateurs RPS liés à la santé / sécurité des salariés
Outils d'évaluation des RPS (INRS, Karasek, Siegrist ...)

JOUR 2

LES RPS AU QUOTIDIEN

Le rôle du manager de proximité face aux RPS
Détecter et évaluer la détresse au travail
Comment accompagner un salarié en souffrance

MISE EN PRATIQUE

Le/la Psychologue du Travail, expert.e dans la mise en oeuvre de démarches de prévention des RPS, accompagnera les participants lors d'un atelier pratique :

- Accompagnement dans le choix d'un questionnaire adapté à votre structure, voire intégration de questions spécifiques, pour évaluer les RPS,
- Identification d'un risque psychosocial dans votre structure, pour expérimenter la démarche,
- Identification de pistes d'actions,
- Intégration dans le DUERP (Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels).

OBJECTIFS

- Identifier les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Définir le cadre réglementaire
- Détenir des connaissances de base en traumatologie
- Appliquer les techniques d'écoute pour accompagner un collaborateur en souffrance
- Associer les différents acteurs

PUBLIC CONCERNÉ

Référents QVT RPS

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	2 x 7 heures
PRÉREQUIS	Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Pédagogie active
-----------------------	------------------

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

JOUR 1 PARTIE 1

RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET GESTION DE CRISE

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour vous, les RPS : c'est quoi ? (nuage de mots)
Les notions de danger, risque et exposition
Le risque psychosocial
Les mécanismes du stress au travail (vidéos)
Et vous, où en êtes-vous ? (test d'évaluation du stress)
Violences internes, violences externes
Impact psychologique des violences

QUE DIT LA LOI ?

Obligations générales de l'employeur en matière de prévention (quiz)
Droits et devoirs du salarié

CAUSES ET ENJEUX DES RPS

Comprendre l'origine des RPS (activité ludique sur le rapport Gollac, réflexion sur les contextes)
Les chiffres clés liés aux RPS

ÉLÉMENTS DE BASE EN TRAUMATOLOGIE

Définitions et catégories de traumatismes
L'État de Stress Post-Traumatique
Situations potentiellement traumatiques sur le lieu de travail

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Échanges libres

Exposé théorique interactif

Travail en sous-groupes

Exercices pratiques

VIDÉOS

Tests individuels

Autoévaluation

QUIZ

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2024 : 97%

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

JOUR 1 PARTIE 2

DÉTECTER ET ACCOMPAGNER UN COLLABORATEUR EN SOUFFRANCE

COMMENT IDENTIFIER ET MESURER LES RISQUES ?

Outils d'évaluation des RPS (fiches outils)

Détecter un collaborateur en souffrance (outil EPIC)

COMMENT ACCOMPAGNER LES COLLABORATEURS ?

Sous forme d'atelier de co-construction

L'objectif est de créer une check-list des étapes importantes en gestions de crise

Objectifs de la prise en charge et analyse du contexte

Prise en charge collective ou individuelle

Communication aux équipes touchées par l'évènement

La gestion de crise à froid

COMMENT BIEN ÉCOUTER ?

Comment écoutez-vous ? (test de Porter)

Les attitudes d'écoute active (quiz)

Savoir orienter vers les autres acteurs de la prévention (adaptable à votre structure)

JOUR 2 PARTIE 3

SE PROTÉGER EN TANT QUE RÉFÉRENT

Empathie vs sympathie

Connaître les limites de sa fonction de référent

La bienveillance envers l'autre mais aussi envers soi-même

Repérer les émotions en jeu

Faire face aux tensions et/ou mal-être d'autrui

JOUR 2 PARTIE 4

MISES EN SITUATIONS

À partir de situations exposées en groupe, issues du vécu des participants :

- Déterminer ensemble les réactions et postures à adopter, selon la gravité
- Déterminer les éventuelles suites à donner face à une situation de violence
- S'exercer aux techniques d'écoute à travers des jeux de rôles : trouver le ton juste, choisir les mots

SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage
- Développer des compétences relationnelles pour apporter une aide
- Informer, renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer au service le plus adapté
- Mieux faire face aux comportements agressifs
- Maîtriser un plan d'actions qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public (8 participants inscrits minimum et 12 maximum)

INTERVENANT Formateur.trice accrédité.e par PSSM France

DURÉE 2 x 7 heures

PRÉREQUIS Être volontaire, maîtriser la langue française écrite et parlée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation des compétences acquises (questionnaire initial et final)

Évaluation écrite de la satisfaction des participants.

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation éditée par PSSM France.

Remise d'un manuel PSSM France.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
12/12/2024
Pros-Consulte (1) Fiche_formation(Programme)(14) PSSM(8)
Pros-Consulte (1) Fiche_formation(Programme)(14) Restructuration_PSE_Prévenir_RPS(7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

JOUR 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectifs et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

1.1 TROUBLES PSYCHIQUES

- Facteurs de risque, statistiques et conséquences
- Interventions
- Rétablissement

1.2 PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

- Pourquoi PSSM ?
- Le plan d'actions PSSM

2.1 DÉPRESSION

- Signes et symptômes
- Interventions

2.2 LE PLAN D'ACTIONS PSSM POUR LA DÉPRESSION

- Premiers Secours dans le cas d'idées et de comportements suicidaires
- Premiers Secours dans la crise d'automutilation non-suicidaire
- Premiers Secours pour la dépression

EN PRÉSENTIEL

VIDÉOS

Échanges
libresExposé théorique
interactif

Travail en sous-groupes

Travail en groupe
sous forme d'atelier

Taux de progression des
résultats 2025 : 29%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 99%

PROGRAMME

JOUR 2

EN PRÉSENTIEL

**3.1 TROUBLES ANXIEUX**

- Signes et symptômes
- Interventions

3.2 LE PLAN D' ACTIONS PSSM POUR LES TROUBLES ANXIEUX

- Premiers Secours dans la crise d'attaque de panique
- Premiers Secours dans la crise après un événement traumatique

4.1 TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Signes et symptômes
- Interventions

LE PLAN D' ACTION PSSM POUR LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Premiers Secours dans la crise psychotique sévère

4.1 TROUBLES LIÉS À L'UTILISATION DE SUBSTANCES

- Signes, symptômes et interventions

LE PLAN D' ACTIONS PSSM POUR LE TROUBLE LIÉ À L'UTILISATION DE SUBSTANCES

- Premiers Secours dans la crise liée à l'utilisation de substances
- Premiers Secours dans les conduites agressives

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage
- Appréhender les situations pour savoir identifier l'émergence de troubles psychiques ainsi que les différents types de crise
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information
- Mieux faire face aux comportements agressifs
- Tester et approprier le plan d'action PSSM afin d'apporter un soutien immédiat aux jeunes concernés

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public s'adressant à des jeunes entre 12 et 18 ans
(8 participants inscrits minimum et 12 maximum)

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	2 x 7 heures
PRÉREQUIS	Être volontaire, maîtriser la langue française écrite et parlée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
 Pros-Consulte (4) - Pôle formation (Programme) (4) - Reprographie (PS2) - Prévenir_RPS(7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME**JOUR 1****POURQUOI DES PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE ?**

- Le développement à l'adolescence
- Les troubles psychiques chez les jeunes

LE PLAN D'ACTION AÉRER

- Comment communiquer ?
- Les professionnels ressources

INTRODUCTION À LA DÉPRESSION

- La dépression chez les jeunes
- Le plan d'action PSSM pour la dépression (hors crise)
- Premiers secours en cas de crise pour les pensées et comportements suicidaires
- Premiers secours en cas de crise pour l'automutilation non suicidaire

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES

- Types de troubles anxieux

EN PRÉSENTIEL**OUTILS PÉDAGOGIQUES**

Échanges libres



Exposé théorique interactif



Travail en sous-groupes



Exercices pratiques



Vidéos



Études de cas



Mises en situation



EN PRÉSENTIEL

PROGRAMME

JOUR 2

L'ANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES (SUITE)

- Le plan d'action PSSM pour l'anxiété (hors crise)
- Premiers secours en cas de crise : événements traumatiques

LES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES CHEZ LES JEUNES (TCA)

- Types de troubles des conduites alimentaires
- Le plan d'action PSSM pour les troubles des conduites alimentaires (hors crise)
- Premiers secours en cas d'urgence médicale

LA PSYCHOSE CHEZ LES JEUNES

- Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques (hors crise)
- Premiers secours en cas de crise pour les états psychotiques sévères

TROUBLE LIÉ À L'UTILISATION DE SUBSTANCES CHEZ LES JEUNES

- Le plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation de substances (hors crise)
- Premiers secours en cas d'intoxication
- Premiers secours en cas de comportement agressif
- Premiers secours en cas d'urgence médicale

OBJECTIFS

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux (RPS) et leurs enjeux
- Connaître les dimensions de la santé mentale au travail pour identifier les leviers
- Savoir comment agir et réagir en tant que manager
- Se préparer à un entretien délicat avec un collaborateur en souffrance
- Savoir se protéger de l'usure professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

Managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Être volontaire, maîtriser la langue française écrite et parlée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation

déclaré sous le N°53 56 08722 56

3 rue François Toullec - 56100 LORIENT

02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024

Pros-Consulte (4) Fiche de formation (Programme) (4) Restauration ESF Prévenir RPS (7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

MATIN

LA PLACE DU TRAVAIL POUR L'INDIVIDU

Valeur travail et construction de l'identité professionnelle
Besoins fondamentaux de l'individu et identité
Besoins non comblés et souffrance au travail

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL ET RPS : COMMENT AGIR EN TANT QUE MANAGER ?

Comment l'organisation du travail peut-elle influencer sur la santé mentale ?
Les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et les origines
Décrivez l'activité de vos équipes, faisons le lien avec les RPS
Comment le manager peut-il prévenir ses équipes ?
Concrètement : quels sont les actions réalisables pour le manager et les limites de sa fonction ?

Les 5 étapes pour accompagner un collaborateur en souffrance

APRÈS-MIDI

LE RÔLE DU MANAGER FACE À UN COLLABORATEUR EN SOUFFRANCE

Détecter un collaborateur en souffrance (outil EPIC)
Changements physiques
Changements comportementaux

PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

Comprendre ce qui se passe pour votre collaborateur
Ce qui empêche de bien écouter
Comment créer le contact, écouter, orienter
(relais internes : adaptable à votre structure)

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

TAS 20 de capacité de
régulation émotionnelle



Jeu pédagogique



Vidéos



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Mises en situations qui
prendront appui sur le
rôle du manager dans la
prévention des RPS et la
santé mentale au travail



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de bonnes réponses au quiz
de synthèse 2023 : 98%

OBJECTIFS

- Détenir des connaissances de base en psychopathologie du travail pour mieux détecter les RPS
- Savoir comment décrypter les signes psychopathologiques
- Se préparer à un entretien délicat avec un salarié en souffrance
- Savoir se protéger de l'usure professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

DRH, RRH, Chargé.e de mission RH

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Occuper une fonction au sein de l'équipe des ressources humaines depuis au moins 3 mois

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

JOUR 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LA PLACE DU TRAVAIL POUR L'INDIVIDU

Valeur travail et construction de l'identité professionnelle
Besoins fondamentaux de l'individu et identité
Besoins non comblés et souffrance au travail

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE POUR ADAPTER SA POSTURE, SES ACTIONS

En fonction de chaque structure psychique de base (hystérique, obsessionnelle, pervers, limite, narcissique, psychotique), la démarche suivante sera appliquée :

- Présentation de la structure (fonctionnement, comportements associés : nombreux exemples liés au monde de l'entreprise)
- Mécanismes de défense propres à cette structure
- Les risques spécifiques liés à cette structure
- La posture à tenir (zoom sur les techniques d'écoute active, quand la situation s'y prête)
- Les actions à mettre en oeuvre / orientation
(Vers qui ? Pourquoi ? Comment ?)

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

TAS 20 de capacité de régulation émotionnelle



Jeu pédagogique : reconnaître le mécanisme de défense



- Vidéo sur les mécanismes de défense



- Vidéo sur le circuit des émotions

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Mises en situation qui prendront appui sur les différentes structures psychiques



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

JOUR 2

SAVOIR SE PROTÉGER POUR LIMITER L'USURE PROFESSIONNELLE

Faire preuve de bienveillance tout en sachant se distancer
Savoir différencier empathie et sympathie
Connaître les limites de ses fonctions : savoir conclure l'entretien et passer le relais
Apprendre à gérer ses réactions en situation dégradée

ATELIER : GESTION DES ÉMOTIONS

Repérer les émotions en jeu dans une situation délicate
Le circuit des émotions et répercussions sur le comportement
Plan d'actions personnalisé de gestion des émotions pour une plus grande aisance professionnelle

HARCÈLEMENT

OBJECTIFS

- Savoir distinguer les faits de sexisme, harcèlement moral ou sexuel
- Connaître le cadre légal
- Savoir comment réagir et agir en cas de harcèlement

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

OÙ DÉBUTE LE HARCÈLEMENT ?

Au travers **de cas pratiques et d'exemples concrets**, les participants aborderont la réalité du harcèlement au travail.

Sexisme, harcèlement moral ou sexuel ... késako ?
Que dit la loi ?
Les conséquences pour les salariés et l'entreprise
Savoir repérer les « agissements hostiles » (Dr H.Leymann)

COMMENT RÉAGIR ET AGIR EN CAS DE HARCÈLEMENT ?

S'appuyant sur **des cas pratiques et des exemples concrets**, les participants apprendront à réagir face aux situations auxquelles ils peuvent être confrontés au quotidien.

Victime, témoin ou accusé à tort : que faire ?
Trouver de l'aide au sein de l'entreprise ou à l'extérieur
Agir pour faire reconnaître ses droits

FAIRE FACE ENSEMBLE, AU SEIN DE L'ENTREPRISE

Quelles sont les actions mises en place par l'entreprise (*adaptables à votre structure*)
Comment signaler un fait de harcèlement ?
Tous concernés : comment contribuer à l'action

OUTILS PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL
harcèlement sexuel ou non ?



VIDÉOS
Court métrage sur le harcèlement



Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



Exposé
théorique
interactif



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de progression des résultats 2025 : 15%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 100%

OBJECTIFS

- Savoir distinguer les faits de sexisme, harcèlement moral ou sexuel
- Comprendre les conséquences d’une situation de harcèlement
- Connaître le cadre légal lié aux harcèlements sexuel et moral
- Savoir comment agir et réagir, en tant que manager, en cas de harcèlement supposé

PUBLIC CONCERNÉ

Managers
PRÉSENTIEL : 10 participants maximum
DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 7 heures
PRÉREQUIS	Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D’ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d’un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d’une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

OÙ DÉBUTE LE HARCELEMENT ?

Sexisme, harcèlement moral ou sexuel ... késako ?
Que dit la loi ?
Impact sur la victime : mécanismes psychologiques de réponse
Conséquences physiques et psychologiques
Conséquences sur l’environnement de travail

COMMENT DÉTECTER UN COLLABORATEUR EN SOUFFRANCE ?

Rôle et missions du manager
Repérer les signaux faibles : changements physiques et comportementaux
Comment préparer une rencontre délicate (harceleur et harcelé supposés)
Etre un relais efficace : savoir orienter

COMMENT ABORDER UN ENTRETIEN DÉLICAT ?

Comment rester objectif et prendre de la distance ?
Les attitudes d’écoute de Porter et l’écoute active
Utiliser les techniques d’écoute
Les postures et mots à éviter, face à la souffrance
Ce qui empêche de bien écouter

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Quiz individuel sur le harcèlement



Court métrage sur le harcèlement



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de progression des résultats 2025 : 24%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 94%

OBJECTIFS

- Savoir distinguer les faits de sexisme, harcèlement moral ou sexuel
- Connaître le cadre légal
- Savoir comment traiter une situation avérée
- Sensibiliser les équipes et prévenir les violences internes

PUBLIC CONCERNÉ

Référents internes harcèlement, managers, équipes RH, membres du CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

Jour 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

OÙ DÉBUTE LE HARCELEMENT ?

Au travers **de cas pratiques et d'exemples concrets**, les participants aborderont la réalité du harcèlement au travail.

Sexisme, harcèlement moral ou sexuel ... késako ?
Que dit la loi ?
Les conséquences pour les salariés et l'entreprise
Savoir repérer les « agissements hostiles » (Dr H.Leymann)

COMMENT TRAITER UNE SITUATION DE HARCELEMENT AVÉRÉE ?

Repérer un collaborateur en souffrance
Un membre d'une équipe se dit harcelé : que faire ?
Comment préparer une rencontre délicate (harcelé, harceleur)
S'exercer aux techniques d'écoute
Se faire aider au sein et à l'extérieur de l'entreprise

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL
harcèlement sexuel ou non ?



Test de Gordon
Questionnaire LIPT de Leymann



VIDÉOS
Court métrage sur le harcèlement
Le psycho trauma



Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



Exposé théorique
interactif



Travail
en sous-groupes



Jeux de rôles



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 32%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 100%



Jour 2

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

LA PRÉVENTION DU HARCÈLEMENT, AU SEIN D'UNE DÉMARCHE GLOBALE

Les trois niveaux de prévention
La démarche stratégique de prévention
Articuler la prévention du harcèlement
avec celle des risques psychosociaux
Intégrer la prévention des RPS dans le DUERP

COMMENT PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ET PROTÉGER SES ÉQUIPES ?

Les freins usuellement rencontrés à la prévention du harcèlement
Mesurer l'ampleur du phénomène
Les modes de management ou organisations de travail à éviter
Disposer de relais d'alerte
Se faire aider au sein de l'entreprise et à l'extérieur

COMMENT SENSIBILISER LES ÉQUIPES ?

Comment communiquer aux salariés
Les outils présents dans l'entreprise, à disposition des managers
Les bonnes pratiques observées

Les participants auront à traiter un ou plusieurs cas supposés de harcèlement moral ou sexuel. Il s'agira de travailler en groupes afin de déterminer la posture à adopter, les actions à mener, les relais à mobiliser, les actions de prévention qui auraient pu être mises en place en amont. Des jeux de rôles pourront permettre aux stagiaires de se retrouver en situation.

OBJECTIFS

- Acquérir les savoir-faire et savoir-être nécessaires à l'exercice du rôle d'écouter
- Connaître les dispositions légales en matière de faits de sexisme, violences sexuelles et harcèlement
- Savoir conseiller et orienter une victime

PUBLIC CONCERNÉ

RH, dirigeants, membres d'une cellule d'écoute

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Faire partie de la cellule d'écoute et d'accompagnement contre les violences sexuelles et/ou sexistes

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros_Conulte-(1)-Fiche_formation(Programme)(14)Prévention_traitement_signalement_violences_sexuelles(2)
n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

Jour 1

COMMENT ÊTRE UN BON «ÉCOUTANT»

Objectifs :

- Avoir conscience des difficultés du rôle d'écouter
- Connaître les techniques pour devenir un bon écoutant

L'écoute, un exercice professionnel difficile et éprouvant

Impact émotionnel et connaissance de soi

Principes éthiques

Rôle de l'écouter

La posture à adopter lors des différentes phases de l'entretien

Posture physique

Etat psychologique

Signaux à détecter chez la personne en souffrance et adaptation

Signaux non-verbaux

Adapter sa posture

Les écueils à éviter

Points de vigilance concernant l'écouter

Environnement de l'entretien

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Support théorique
interactif



VIDÉOS



QUIZ



Échanges
libres



Mises en situation



Jeux de rôles



Fiche outil
(guide d'entretien)



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 0%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 100%

À partir de 2500€HT

PROGRAMME

COMMENT RECUEILLIR LES SIGNALEMENTS DE VICTIMES DE VIOLENCES À CARACTÈRE SEXUEL

Objectifs :

- Savoir distinguer les différents types de violences
- Connaître les textes de loi et recours possibles
- Savoir comment orienter et conseiller une victime

Définitions

Sexisme, agressions sexuelles, harcèlement ?

Que dit la loi ?

Droits et devoirs de l'écouter

Législation en matière de faits de sexisme, violences sexuelles, harcèlement

Impact sur la victime

Mécanismes psychologiques de réponse (vidéo)

Conséquences physiques et psychologiques (vidéo)

Orientation des victimes

Les ressources internes à mobiliser

Les ressources externes à mobiliser

Prévenir les phénomènes de violence à caractère sexuel

Conseils de prévention

Points de vigilance

Quiz sur le harcèlement et les agressions sexuelles

JOUR 2

MISES EN PRATIQUE

Jeux de rôles sur la base de scénarii écrits.

Il s'agit d'effectuer un travail de confrontations croisées avec l'ensemble des participants

Les saynètes font l'objet d'un travail collectif afin d'exploiter les ressentis des participants et d'en tirer des enseignements pour leur future activité. Le débriefing par les autres participants permet une mise à distance entre le sujet et les observateurs.

Il s'agit pour les professionnels de s'interroger sur ce qu'ils voient, en décrivant et critiquant objectivement la communication verbale et non-verbale.

L'analyse se déroule en deux temps, en donnant d'abord la parole aux acteurs puis au groupe, et étudie les sentiments exprimés.

ÉVÈNEMENTS TRAUMATIQUES

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes psychologiques déclenchés par un événement traumatisant
- Comprendre la nécessité de faire de la prévention et de communiquer
- Savoir comment se protéger
- Connaître des outils permettant de prévenir et/ou atténuer les symptômes post-traumatiques

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exposée à des événements traumatiques, dans le cadre de son travail

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

QUE SE PASSE-T-IL EN MOI ?

Les différentes réactions possibles face à un événement traumatisant
Qu'est-ce que le stress post-traumatique ?
Quels troubles peut-il provoquer ?
Les conditions liées au contexte peuvent accentuer le traumatisme
Pourquoi en parler et ne pas rester isolé

COMMENT FAIRE POUR ME PROTÉGER ?

Savoir analyser objectivement la situation
Comment agir face aux sentiments de solitude, de culpabilité et au stress
Atelier : Comment identifier, nommer et canaliser ses émotions

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



VIDÉOS
Le stress
post-traumatique
(ou ESPT)



Mises
en situation



Plan personnalisé
de gestion des émotions

Test individuel
d'autoévaluation de la capacité
de régulation émotionnelle



TAS 20

Exposé
théorique
interactif



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



OBJECTIFS

- Détenir des connaissances de base en traumatologie
- Connaître les techniques d'écoute et savoir les appliquer
- Adopter la bonne posture et choisir les bons mots
- Savoir gérer ses propres émotions pour limiter l'usure professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

Psychologues du travail, infirmier.e.s du travail

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

Ce programme peut être adapté pour un public RH

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros_Conulte-(1)-Fiche_formation(Programme)(14)Accompagner_collaborateurs_suite_evenement_traumatique(7)
n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

ÉLÉMENTS DE BASE EN TRAUMATOLOGIE

Définitions et catégories de traumatismes
Les critères diagnostiques du Syndrome de Stress Post-Traumatique (PTSD) du DSM IV
Situations potentiellement traumatiques sur le lieu de travail
Aspects cliniques du trauma et réactions possibles
Évaluation de la situation : repères psychométriques

COMMENT ACCOMPAGNER LES SALARIÉS

Objectifs de la prise en charge et analyse du contexte
Prise en charge collective ou individuelle
Communication aux équipes touchées par l'évènement
Connaître et pratiquer l'écoute active

SE PROTÉGER SOI-MÊME

Empathie vs sympathie
Connaître ses limites et préparer les relais
La bienveillance envers l'autre mais aussi envers soi-même

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Vidéo sur le stress
post-traumatique (ou ESPT)



Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



Exposé
théorique
interactif



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 12%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 93%

À partir de 1250€HT

OBJECTIFS

- Savoir mesurer la gravité d'un événement traumatique
- Connaître les responsabilités légales de l'employeur
- Savoir déclencher le dispositif de gestion de crise adéquat
- Savoir communiquer auprès des collaborateurs

PUBLIC CONCERNÉ

Direction, DRH, cadres susceptibles d'être chargés du déclenchement du dispositif de gestion de crise

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Exercer des responsabilités dans le cadre de la gestion de crise

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

ÉVALUER UNE CRISE

Événements traumatiques à forte répercussion sur le collectif de travail
Impact psychologique d'un événement traumatisant :
zoom sur le stress post-traumatique
Débriefing ou défusing ?
Quel dispositif pour quel événement ?

CONSTITUER ET RÉUNIR UNE ÉQUIPE DE CRISE

Composition préconisée
Rôle de l'équipe de crise
Responsabilités légales

DÉCLENCHER LE DISPOSITIF

Les étapes du dispositif
Les personnes ressources

COMMUNIQUER AUPRÈS DES ÉQUIPES

Pourquoi, quand, quoi et à qui annoncer ?
Choisir les supports les plus appropriés pour l'annonce
Propositions d'annonces (en cas de décès, autre événement grave)

ORGANISER LES SOUTIENS NÉCESSAIRES

À la famille
Aux collègues de travail
Aux membres de l'équipe de crise

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

VIDÉOS

Le stress post-traumatique (ou ESPT)



Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Travail en sous-groupes



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Chaque étape de la gestion de crise sera illustrée par des exemples concrets, des situations vécues en entreprises par nos psychologues-formateurs.trices. Des études de cas et mises en situation permettront aux participants de se mettre en action.

Taux de progression des résultats
2025 : 12%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 93%

CONFLITS

OBJECTIFS

- Savoir repérer ses émotions afin d'adapter sa posture face à son interlocuteur

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public
PRÉSENTIEL : 10 participants maximum
DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice
DURÉE 1 x 3h30
PRÉREQUIS Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION
- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION
Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

PROPOSITION DE TRAVAIL EN GROUPE

À partir de situations exposées en groupe, étude des appuis qui permettent de repérer ses propres émotions afin d'adapter la relation avec le client.

Préalable : les émotions, quels enjeux dans la relation ?

À travers une série de questionnements, élaboration des outils pour se fier à ses émotions :

- Comment se fier aux messages du corps ?
- Comment conserver suffisamment de recul pour veiller à ses propres réactions ?
- Être à l'écoute de l'autre et de soi
- Adapter sa posture

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Travail en sous-groupes



Jeux pédagogiques



Mises en situation Exercices pratiques



TEST INDIVIDUEL DE PERSONNALITÉ

Comment réagissez-vous face au conflit ?



Passation d'échelles d'évaluations individuelles

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2023 : 100%

OBJECTIFS

- Comprendre le conflit
- Savoir anticiper un conflit
- Acquérir des techniques d'apaisement des conflits interpersonnels et collectifs

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, RH, membres du CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

QU'EST-CE QUE LE CONFLIT ?

La fonction psychologique du conflit
La vie d'un conflit : naissance et évolution
Reconnaître les signaux d'un conflit naissant
Du conflit interpersonnel au conflit collectif
Comment réagissez-vous face au conflit ?
Les comportements et facteurs favorisant

APAIER LES CONFLITS

À partir de situations exposées en groupe, issues du vécu des participants :

- Réfléchir ensemble au repérage et à l'anticipation de conflits potentiels
- Élaboration des outils pour désamorcer une situation bilatérale conflictuelle à travers une série de questionnements
- Étude des techniques à mettre en place en fonction des circonstances pour apaiser les conflits collectifs

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques 

Échanges libres 

Exposé théorique interactif 

Mises en situation 

TEST INDIVIDUEL DE PERSONNALITÉ 

Comment réagissez-vous face au conflit ?

Jeux pédagogiques 

Travail en sous-groupes 

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques 

Taux de progression des résultats 2025 : 41%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 97%

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros-Consulte (r) Fiche formation (Programme) (r) Répondre aux conflits Prévenir_RPS(7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

À partir de 1250€HT

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques d'écoute active
- Savoir accompagner un salarié ayant subi des incivilités / violences
- Appréhender une démarche de soutien

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, RH, membres du CSE
10 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros_Conulte-(1)-Fiche_formation(Programme)(14)Incivilités_agressions_accompagner_soutenir_collaborateurs(7)
Pros_Conulte-(1)-Fiche_formation(Programme)(14)Restructuration_PSE_Prévenir_RPS(7)
n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LES ÉMOTIONS EN JEU

Repérer les émotions en jeu
Ne pas confondre empathie et sympathie
Faire face aux tensions et/ou au mal-être d'autrui

TECHNIQUES D'ÉCOUTE, EMPATHIE ET DISTANCIATION

S'entraîner aux techniques d'écoute active
Les bons réflexes et les limites d'une posture d'encadrant
Savoir orienter vers une prise en charge spécialisée

À PARTIR DE SITUATIONS EXPOSÉES EN GROUPE, ISSUES DU VÉCU DES PARTICIPANTS

- Déterminer ensemble les réactions et postures à adopter, selon la gravité de la situation
- Déterminer les éventuelles suites à donner face à une situation de violence
- S'exercer aux techniques d'écoute à travers des jeux de rôles : trouver le ton juste, choisir ses mots

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques 

Échanges libres 

Exposé théorique interactif 

Jeu pédagogique : Repérer les émotions 

Travail en sous-groupes 

Test : L'écoute active 

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques 

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2022 : 96%

À partir de 1250€HT

COMMUNICATION

OBJECTIFS

- Améliorer ses capacités d'écoute
- Savoir utiliser les techniques d'écoute active

PUBLIC CONCERNÉ

Tout manager désireux d'améliorer ses capacités à communiquer
(8 à 10 participants)

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 3h30
PRÉREQUIS	Être volontaire pour s'interroger sur ses capacités à communiquer

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Pédagogie active
-----------------------	------------------

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

FAISONS CONNAISSANCE

COMMENT ÉCOUTEZ-VOUS ?

PRINCIPES ÉTHIQUES DE L'ÉCOUTE ACTIVE

LES TECHNIQUES, MISES EN PRATIQUE PAR LE JEU

EN PRÉSENTIEL

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Passation d'échelles
d'évaluations individuelles



Jeux pédagogiques



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 29%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 90%

OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre
- Distinguer ce qui est objectif et subjectif dans la communication
- Adapter sa posture en prenant en compte les émotions
- Savoir s'exprimer clairement pour optimiser la communication

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse d'améliorer ses capacités à communiquer dans un cadre professionnel

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 à 3 x 7 heures
en fonction du contexte

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive
liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse
des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

Jour 1

SOI-MÊME ET LA RELATION À L'AUTRE

Du langage à la communication
Qu'est-ce que le langage ?
Le langage comme perception de la réalité
Qu'est-ce que la communication ?
Identifier les obstacles à la communication
Mieux se connaître et comprendre ses attitudes
Les modes de relation à l'autre
Le conflit : psychologiquement, à quoi sert-il ?

Jour 2

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

Les 4 étapes de la CNV : **des exercices pratiques seront effectués pour expliciter chaque étape de la CNV.**

- **Étape 1** : l'observation (comment être objectif ?)
- **Étape 2** : sentiment (savoir reconnaître, nommer et canaliser ses émotions)
- **Étape 3** : besoin (savoir exprimer ses besoins)
- **Étape 4** : la demande (savoir formuler une demande en format CNV)

EN PRÉSENTIEL

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques 

Échanges libres 

Exposé théorique interactif 

Jeux pédagogiques 

TRAVAIL EN SOUS-GROUPES
S'exprimer avec authenticité 

TAS 20
Test de Gordon
Test Comment écoutez-vous ? 

QUIZ INDIVIDUEL
Observation ou jugement ? 

VIDÉOS
Le circuit des émotions 

Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques 

Taux de progression des
résultats 2025 : 21%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 98%

Jour 2

(SUITE)

EN PRÉSENTIEL

COMMENT ÊTRE À L'ÉCOUTE ?

Être attentif à la communication non-verbale

Signaux non-verbaux

Détection des postures de non-écoute

Micro-expressions

Pratiquer l'écoute active

L'écoute active : principes éthiques

Techniques d'écoute active : reformulation, clarification, types de questions, synchronisation, silences



OBJECTIFS

- Acquérir des techniques d'écoute active pour accueillir la parole des personnes en difficulté
- Détenir des repères pour orienter efficacement
- Obtenir des outils pour pouvoir se distancier de situations à forte exigence émotionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public ayant des fonctions d'accueil
PRÉSENTIEL : 10 participants maximum
DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 7 heures
PRÉREQUIS	Maîtriser la langue française, lue et parlée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Pédagogie active
-----------------------	------------------

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PREMIÈRE PARTIE 3H30

ACCUEILLIR, ÉCOUTER

Sous format d'atelier d'analyse des pratiques professionnelles accompagné par le psychologue-formateur

Votre rôle (accueillir, écouter pour comprendre la situation, orienter) et ses limites

ORIENTER EFFICACEMENT

Les relais existants, à mobiliser
Les limites de votre rôle

DEUXIÈME PARTIE 3H30

SAVOIR PRENDRE DE LA DISTANCE, POUR SE PROTÉGER

Empathie et sympathie
Le circuit des émotions
En parler et savoir se ressourcer

Mises en situation, échange de bonnes pratiques et retour d'expérience

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Exposé théorique interactif



VIDÉO



Fiche outil



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de progression des résultats 2025 : 6%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 99%

STRESS & BURN OUT

OBJECTIFS

- Identifier ses propres facteurs de stress
- Connaître et savoir utiliser des outils pour gérer son stress

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié désireux d'améliorer ses capacités à gérer le stress professionnel

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur son rapport au stress

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

FAISONS CONNAISSANCE

MISE EN SITUATION DÉGRADÉE

POURQUOI MOI ? LES CAUSES DU STRESS

LE CHEMIN DE STRESS AU BURN OUT

MESURER LE STRESS ET IDENTIFIER LES STRESSEURS (test individuel)

COMMENT M'EN SORTIR ? BOÎTE À OUTILS DE GESTION DU STRESS

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Échanges libres



Test individuel
d'évaluation du stress



Exercices pratiques



Interface stagiaire
hébergée sur un site
web pour retrouver les
ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 14%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 92%

Organisme de formation

déclaré sous le N°53 56 08722 56

3 rue François Toullec - 56100 LORIENT

02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024

Pros-Consulte (4) Fiche de formation (Programme) (4) Retours stagiaires PSF Prévenir RPS (7) protéger (7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

À partir de 800€ HT

OBJECTIFS

- Identifier les signes annonciateurs d'un burn out, d'un bore out
- Détenir des clés pour adapter son comportement face à ce risque

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice

DURÉE 1 x 3h30

PRÉREQUIS Avoir visionné la vidéo d'introduction en amont.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation

PREMIÈRE PARTIE

QU'EST-CE QUE LE BURN OUT, LE BORE OUT ?

Le syndrome d'épuisement professionnel ou burn out
Les sujets à risque
Le bore out, qu'est-ce que c'est ?
Les conséquences pour le salarié et pour l'entreprise
Les signes annonciateurs
Test individuel d'évaluation du stress / résultats

DEUXIÈME PARTIE

QUE FAIRE POUR SE PRÉMUNIR FACE À CE RISQUE ?

Vers qui se tourner en cas de difficultés ?
Quelles attitudes adopter face à une situation difficile ?
Bien se connaître et savoir se fixer des limites
Trucs et astuces pour lutter contre l'hyperconnexion
Études de cas

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz de synthèse



VIDÉO



Échanges interactifs



Apport de théorie



Exposé théorique interactif

TEST INDIVIDUEL



Étude de cas



Apport de théorie

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



OBJECTIFS

- Comprendre le stress et ses enjeux
- L'identifier et savoir le réguler

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne confrontée au stress au travail

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

DU STRESS AU BURN OUT

Les mécanismes du stress au travail
Impact sur les personnes, sur l'entreprise
Décrypter le cadre juridique

IDENTIFIER LE STRESS ET SES FACTEURS

Autodiagnostic : évaluation individuelle du stress et des stresseurs
Identifier ses propres facteurs de stress : **mise en situation dégradée**
Connaître ses signaux d'alerte
Identifier ses ressources

MÉTHODES DE RÉGULATION DU STRESS

Modifier ses réactions physiques
Modifier ses réactions émotionnelles
S'affirmer et savoir dire non

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Vidéo sur les mécanismes du stress au travail



Échanges libres



Exposé théorique interactif



Plan d'action individuel

Passation d'échelles d'évaluations individuelles



AUTODIAGNOSTIC
évaluation individuelle du stress et des stresseurs

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de progression des résultats 2025 : 14%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 92%

OBJECTIFS

- Comprendre le stress et ses enjeux
- L'identifier et savoir le réguler
- Agir en tant que manager pour protéger ses collaborateurs face au stress
- Savoir identifier une personne en souffrance

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, équipes RH, dirigeants, membres de CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

Organisme de formation
déclaré sous le N°53 56 08722 56
3 rue François Toullec - 56100 LORIENT
02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
Pros-Consulte (1) Fiche de formation (Programme) (1) Restitution RPS Prévention (7)
Pros-Consulte (1) Fiche de formation (Programme) (1) Restitution RPS Prévention (7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

Jour 1

DU STRESS AU BURN OUT

Les mécanismes du stress au travail
Impact sur les personnes, sur l'entreprise
Décrypter le cadre juridique
Chiffres clés et ampleur du phénomène
Autodiagnostic : évaluation individuelle du stress et des stresseurs

IDENTIFIER LE STRESS ET SES FACTEURS

Identifier ses propres facteurs de stress : **mise en situation dégradée**
Connaître ses signaux d'alerte
Identifier ses ressources
Les facteurs de stress professionnels
(liés au travail, aux relations, à l'entreprise)

Jour 2

APPRENDRE À GÉRER SON PROPRE STRESS

Le coping : stratégies de gestion du stress
Modifier ses réactions physiques
Modifier ses réactions émotionnelles
Modifier ses réactions comportementales

AGIR POUR RÉDUIRE LE STRESS DE SON ÉQUIPE

Les 3 niveaux de prévention
Le travail caché : comment traquer les «pressions invisibles»
Agir contre le job strain en modifiant l'organisation du travail
Repérer un collaborateur en souffrance
Être un relais efficace
Connaître les limites de sa fonction

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

VIDÉOS

Les mécanismes
du stress au travail



Le chemin du stress
au burn out

Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



Exposé théorique
interactif



TAS 20

Autodiagnostic : évaluation
individuelle du stress et stresseurs



Plan d'action personnalisé de gestion
des émotions

Questionnaire d'autoévaluation de
l'épuisement professionnel

QUIZ INDIVIDUEL

Les bonnes questions à se
poser en tant que manager



Interface stagiaire hébergée sur
un site web pour retrouver les
ressources pédagogiques



ADDICTIONS

OBJECTIFS

- Savoir ce qu'est l'hyperconnexion
- Connaître les risques qui y sont liés
- Détenir des outils pour s'en protéger

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié confronté à un usage intensif des outils numériques

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur son usage des outils numériques

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

DE LA CONSOMMATION DIGITALE À L'HYPERCONNEXION

Hyperconnexion : de quoi parle-t-on ?
Les risques liés à l'hyperconnexion
Habitudes de connexion et télétravail
Suis-je concerné ? (*autodiagnostic*)
Que dit la loi ? Le droit à la déconnexion

BOÎTE À OUTILS DE LA DIGITAL DÉTOX

Bien se connaître et savoir se fixer des limites
Faire ses choix de lâcher-prise pour rétablir un équilibre
Trucs et astuces pour alimenter votre «routine» digital detox
Techniques de récupération mentale et physique (*ex : cohérence cardiaque*)

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse de cas pratiques



Échanges libres



Passation d'échelles d'évaluations individuelles



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



OBJECTIFS

- Savoir reconnaître les états inadaptés provoqués par une addiction
- Connaître les protocoles internes de dépistage
- Connaître les limites de sa fonction
- Connaître les différents acteurs à mobiliser et leur rôle

PUBLIC CONCERNÉ

Managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

ADDICTION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Qu'entend-on par addiction, dépendance, abus ?
Les différents types d'addictions
Quand parle-t-on de trouble addictif ?

RECONNAÎTRE UNE SITUATION ADDICTIVE

Les signaux révélateurs d'une dépendance à une substance
Impact sur la santé et le comportement
La nécessité d'une prise en charge pluridisciplinaire

QUE FAIRE EN TANT QUE MANAGER ?

Législation, responsabilités et limites de votre fonction
Politique interne de prévention, dépistage et procédures internes (*adaptable à votre structure*)
Comment évoquer la situation avec la personne concernée ?
Comment accompagner, orienter le collaborateur ?
Comment gérer la situation vis-à-vis de l'équipe ?

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

VIDÉO
Le cycle de l'addiction

**Analyse
de cas pratiques**

**Échanges
libres**

**Exposé
théorique
interactif**

QUIZ
Les addictions

TEST
Suis-je « addict » au travail ?

**Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques**

Taux de progression des
résultats 2025 : 17%

Taux de bonnes réponses au quiz
de synthèse 2025 : 92%

OBJECTIFS

- Comprendre les addictions
- Mettre en œuvre une démarche de prévention adaptée
- Savoir comment sensibiliser, informer ses équipes sur les addictions
- Savoir accompagner les salariés en difficulté

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants, cadres, membres du CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

Jour 1

ADDICTION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Qu'entend-on par addiction, dépendance, abus ?
Les différents types d'addictions
Quand parle-t-on de trouble addictif ?

RECONNAÎTRE UNE SITUATION ADDICTIVE

Les signaux révélateurs d'une dépendance à une substance
Impact sur la santé et le comportement
La nécessité d'une prise en charge pluridisciplinaire

Jour 2

METTRE EN ŒUVRE UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION

Cadre réglementaire et responsabilité de l'employeur
Mettre en place une action collective
Qui impliquer dans la démarche ?
Du règlement intérieur aux procédures internes de dépistage (*adaptable à votre structure*)
Les outils pour sensibiliser, informer les salariés

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Vidéo
Le cycle de l'addiction



Analyse
de cas pratiques



Exposé
théorique
interactif



QUIZ
Les addictions



TEST
Suis-je « addict » au travail ?



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



MODES DE TRAVAIL

OBJECTIFS

- Échanger sur ses difficultés personnelles en télétravail
- Envisager de télétravailler dans des conditions efficaces
- Savoir se ressourcer dans un contexte défavorable
- Analyser les réussites et difficultés accompagné d'un expert

PUBLIC CONCERNÉ

Tout télétravailleur désireux d'adopter les bonnes pratiques pour une plus grande aisance

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Avoir visionné en amont la vidéo d'introduction

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LES RÈGLES «SIMPLES» À METTRE EN PLACE

Environnement de travail, espace de travail :
l'intime, le personnel, le professionnel
Comment «entrer dans le travail»
S'organiser avec sa hiérarchie, ses collègues, ses proches

COMMENT ÉVITER L'ISOLEMENT ?

L'isolement, un risque psychosocial lié au télétravail
L'importance de maintenir le lien social
Comment conserver ce lien ?

COMMENT DÉCOMPRESSER ?

Mécanismes du stress et droit à la déconnexion
Rythme de travail et bien-être : savoir s'écouter, sans culpabiliser
Technique de lâcher-prise : exercice pratique de cohérence cardiaque

ÉTUDE DE CAS PERSONNALISÉE

À partir des situations personnelles vécues par les participants, débriefing personnalisé de l'expérience de télétravail avec le la psychologue :
• Retour sur les expériences vécues
• Succès et astuces
• Les points à travailler en fonction des difficultés rencontrées, ajustements

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apport de théorie



Échanges interactifs



Quiz de synthèse



Test individuel



Exercice pratique
de gestion du stress
(cohérence cardiaque)



Interface stagiaire
hébergée sur un site
web pour retrouver les
ressources pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 12%

Taux de bonnes réponses au
quiz de synthèse 2025 : 96%

OBJECTIFS

- Échanger sur ses difficultés personnelles et professionnelles
- Connaître les règles simples à mettre en place pour entretenir une bonne santé durable
- Analyser les réussites et difficultés accompagné d'un expert

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié et agent travaillant en horaires décalés et désireux d'adopter les bonnes pratiques pour mieux gérer ses rythmes de vie

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum
DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 3h30
PRÉREQUIS	Avoir visionné la vidéo introductive en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Pédagogie active
-----------------------	------------------

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

PREMIÈRE PARTIE

LES RÈGLES «SIMPLES» À METTRE EN PLACE

Environnement et rythme de travail, où en êtes-vous ?
Fonctionnement de l'horloge biologique (vidéo)
Adapter son quotidien (techniques selon le rythme et horaires de travail)

COMMENT TROUVER UN ÉQUILIBRE ?

Retrouver un sommeil de qualité (test sur la somnolence)
Compenser les décalages avec des repas équilibrés et réguliers (fiche outil : Emploi du temps nutritionnel)
Comment intégrer la vie sociale dans un tel rythme ?

DEUXIÈME PARTIE

ÉTUDE DE CAS PERSONNALISÉE

À partir des situations vécues par les participants, débriefing personnalisé de l'expérience de travail en horaires décalés avec le psychologue :

- Retour sur les expériences
- Succès et astuces,
- Les points à travailler en fonction des difficultés rencontrées, ajustements

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz individuel ?

Apport de théorie

Échanges interactifs

Test individuel
Quiz de synthèse
Fiche outil

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques

Taux de progression des résultats 2025 : 28%
Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 97%

OBJECTIFS

- Connaître les enjeux et le cadre légal du travail en horaires décalés
- Comprendre le fonctionnement physiologique
- Limiter les impacts sur la santé physique et mentale
- Détecter un collaborateur en difficulté
- Développer les capacités d'écoute et d'accompagnement

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, direction, RH, membres du CSE

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo introductive en amont de la formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

MATIN

LES ENJEUX DU TRAVAIL EN HORAIRES DÉCALÉS

Définition des risques (*jeu pédagogique sur les chiffres clés*)

Que dit la loi ? (*quiz*)

Les acteurs internes et externes à mobiliser

LE FONCTIONNEMENT PHYSIOLOGIQUE

Le fonctionnement de l'horloge biologique (*vidéo*)

Les impacts du travail en horaires décalés sur le fonctionnement physiologique

Les conséquences sur la santé physique et mentale

ACCOMPAGNER LES ÉQUIPES POUR TROUVER UN ÉQUILIBRE

Adapter son quotidien (*questionnaire de typologie circadienne*)

Retrouver un sommeil de qualité (*test de somnolence*)

Compenser les décalages (*fiche outil : agenda du sommeil*)

Vie sociale et familiale : comment accompagner les équipes ?

Exercice pratique : construisez votre étoile du changement.

Le psychologue-formateur vous guidera tout au long de la formation pour mettre en place des actions concrètes de prévention des risques liés au travail en horaires décalés.

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz
individuel



Apport
de théorie



Échanges
interactifs



Test individuel

Quiz de synthèse



Fiches outils

Vidéo



Appli mobile
interactive



Exercice pratique
«Étoile du changement»



Interface stagiaire
hébergée sur un site
web pour retrouver
les ressources
pédagogiques



Taux de progression des
résultats 2025 : 28%

Taux de bonnes réponses au quiz
de synthèse 2025 : 97%

Organisme de formation

déclaré sous le N°53 56 08722 56

3 rue François Toullec - 56100 LORIENT

02 97 84 32 57 - www.pros-consulte.com

12/12/2024
12/12/2024
Pros_Conulte(1) Fiche_formation(Programme)(14) Accompagner_horaires_decales(4)
Pros_Conulte(1) Fiche_formation(Programme)(14) Restructuration_PSE_Prevenc_RPS(7)

n° Siret : 513 480 962 000 36 SAS au capital de 70 000€ Pôle formation : 02 97 84 32 57 - contact@prosconsulte.com

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

APRÈS-MIDI

ACCOMPAGNER UN COLLABORATEUR EN DIFFICULTÉ

Repérer un collaborateur en difficulté (*outil EPIC*)
Aborder le sujet grâce aux techniques d'écoute active (*test et quiz*)
Orienter et apporter un suivi (*fiche outil guide de questionnement*)

Mises en situation : vous pouvez apporter vos situations rencontrées.
Le psychologue-formateur vous guidera dans les démarches à suivre pour accompagner les collaborateurs en difficulté.

DEVENIR ACTEUR DE LA SENSIBILISATION

Sommeil : adapter le poste aux contraintes et rythmes physiologiques
Alimentation : s'impliquer dans la prévention
Santé globale : sensibilisation du stress au burnout (*vidéo*)
Les limites de votre rôle

Finalisez votre étoile du changement, pour en faire un plan d'actions.

Votre psychologue-formateur est disponible sur le service d'écoute 24h/7j de Pros-Consulte.

N'hésitez pas à le contacter à l'issue de la formation pour avoir un suivi.

.....

OBJECTIFS

- Révéler le rôle de manager hybride
- Identifier les enjeux de l'organisation en travail hybride pour garder le lien
- Favoriser une communication efficace et engageante au sein du collectif
- Détecter les signaux faibles pour prévenir les risques psychosociaux

PUBLIC CONCERNÉ

Managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Manager une équipe à distance et en présentiel, être formé.e sur les bases du management

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

LE RÔLE DU MANAGER HYBRIDE

Quelle posture adopter en travail hybride ?

Décrivez l'activité de votre équipe et son organisation
L'impact du travail hybride sur votre collectif, où en êtes-vous ?
Comment intégrer les facteurs de risque dans cet environnement de travail ?
Détecter les situations d'isolement ou de surmenage (*Outil EPIC*)
Trouver un équilibre entre confiance et contrôle, autonomie et accompagnement (*entraînement à l'utilisation d'outils pratiques*)

MAINTENIR LE LIEN

Quelle organisation pour maintenir et renforcer les liens ?

Quels sont les talents ou les outils dont vous disposez ? (*les soft skills*)
Travailler dans un esprit collectif, quelles sont les techniques ? (*approche inclusive*)
Adopter des rituels pour favoriser les liens individuels et collectifs
Bonnes pratiques pour maintenir le lien au sein du collectif
Faisons la synthèse : **«rétrospective management»**

Fiche outil : grille de retour sur expérience pour favoriser l'amélioration continue et une organisation flexible en travail hybride.

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Vidéo



Exposé théorique interactif



Exercice individuel



Échanges libres



Appli mobile interactive



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



Taux de progression des résultats 2025 : -3%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 89%

CHANGEMENTS

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la prévention des RPS
- Savoir identifier les différents facteurs de RPS
- Savoir comment agir et réagir en tant que manager dans le cadre d'une réorganisation

PUBLIC CONCERNÉ

Managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 7 heures
PRÉREQUIS	Avoir des fonctions managériales

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

MATIN

ATELIER D'ÉCHANGES

Le psychologue-formateur vient permettre la libre circulation de la parole. Le but étant d'amener chacun à une réflexion et à un échange autour de problématiques rencontrées dans le cadre de la réorganisation.

APRÈS-MIDI

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Échange de représentations (*nuage de mots*)
 Décrivez l'activité de votre équipe, faisons le lien avec les RPS
 Les mécanismes du stress au travail (*test individuel*)
 Le chemin du stress au burn out (*vidéos*)
 Violences internes et externes

QUE DIT LA LOI ?

Droits et devoirs (*quiz*)
 Dispositions légales

COMPRENDRE L'ORIGINE DES RPS

Les 6 familles de facteurs de risques (exercice pratique)
 En quoi le manager peut-il influencer ces facteurs ?
 Et vous, où en êtes-vous ?

LE RÔLE DU MANAGER DE PROXIMITÉ FACE AUX RPS

Détecter un collaborateur en souffrance (*fiche outil*)
 Changements physiques
 Changements comportementaux

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz individuel 

Analyses de cas pratiques 

Échanges libres 

Test individuel d'évaluation du stress 

Vidéos 

Exposé théorique interactif 

Accès à une interface stagiaire pendant 60 jours après la formation (vidéos, podcast, articles, fiches outils, etc.) 

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques 

Taux de progression des résultats 2025 : 13%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 92%

OBJECTIFS

- Identifier le risque et adopter les bons réflexes
- Savoir communiquer en cas de PSE
- Élaborer un accompagnement adapté à la situation
- Connaître la posture du manager en phase de PSE

PUBLIC CONCERNÉ

Cadres dirigeants, managers

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Occuper la fonction de manager depuis au moins 3 mois

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

Jour 1

COMPRENDRE, ANTICIPER, AGIR

LES RPS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Travail et construction de l'identité
Définition des RPS
Indicateurs et 6 facteurs RPS (Gollac)
Les effets et manifestations des RPS

ORGANISATION DU TRAVAIL ET RPS

Le contexte actuel de l'entreprise (*adaptable à votre structure*)
Impact de la réorganisation sur les individus
Changement et transition
Les différentes phases psychologiques à la suite d'un choc
Comment se préparer aux incertitudes et interrogations des salariés ?

QUEL RÔLE POUR LE MANAGER ?

Les responsabilités du manager dans ce contexte
Adopter la bonne posture
Quel discours pour gérer l'annonce ?
Comment gérer son propre stress ?
Trouver les clés, pour informer et accompagner les salariés

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

QUIZ INDIVIDUEL
Les sources de tension RPS



Échelle brève
d'évaluation du stress



VIDÉOS

Les mécanismes du stress au travail



Le circuit des émotions

Analyse de
cas pratiques



Échanges
libres



Exposé théorique
interactif



MISES EN SITUATION

Appréhender les conséquences
d'une annonce de restructuration sur
ses équipes



Identifier un salarié en difficulté au
sein du service ou de l'organisation

Interface stagiaire hébergée sur
un site web pour retrouver les
ressources pédagogiques



EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

Jour 2

ACCOMPAGNER, SUIVRE, ORIENTER, SOUTENIR

IDENTIFIER UN SALARIÉ EN DIFFICULTÉ

Détection des signes avant-coureurs et des symptômes
Comment entamer un entretien ?
Pratiquer l'écoute active

MISE EN PLACE D'UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION

Les 3 niveaux de prévention
Les actions à mettre en place en cas de réorganisation
Intégrer les bons acteurs (internes ou externes) à la démarche
Mise en place d'une procédure d'alerte et de signalement



HANDICAP

Pros-Consulte élabore ses formations avec un référent handicap

OBJECTIFS

- Appréhender la notion de handicap
- Identifier les différents types de handicap et comprendre leur impact sur la vie professionnelle
- Distinguer les préjugés
- Adopter une posture favorisant l'intégration d'une personne en situation de handicap

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 7 heures
PRÉREQUIS	Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME**PRÉSENTATION**

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

MATIN**MIEUX CONNAÎTRE LE HANDICAP****LE HANDICAP : QU'EST-CE QUE C'EST ?**

Brainstorming
Définition (*jeu de mots croisés*)
Idées reçues (*quiz, jeu de cartes*)

LES ENJEUX DE LA POLITIQUE DU HANDICAP

Chiffres clés
Que dit la loi ?
Dispositifs mis en place (*intervention possible du référent handicap ou RH*)
Acteurs à mobiliser (*fiches outils*)

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE**OUTILS PÉDAGOGIQUES**

Quiz



Mots croisés



Fiches outils

Échanges
libres



Exposé
théorique
interactif



Mises
en situation



MALLETTE
« Chaussez 20 handicaps »



Jeux de cartes

Interface stagiaire hébergée sur
un site web pour retrouver les
ressources pédagogiques



EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

APRÈS-MIDI

LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP (APRÈS-MIDI)

IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

Présentation des handicaps visibles et invisibles

Atelier sensoriel (Mallette « Chaussez 20 handicaps »)

À travers des exercices et mises en pratiques animés par le.a formateur.trice, les participants vont se mettre dans la peau d'une personne en situation de handicap. Des mini-challenges seront à réaliser. Cet atelier permet de comprendre l'impact des différents handicaps sur la vie quotidienne et professionnelle.

ADOPTER UNE ATTITUDE FAVORISANT L'INTÉGRATION

La posture à adapter

L'écoute

Comment mieux collaborer ?

Au cours de la formation, les participants ont la possibilité de partager les situations rencontrées ou prévues, dans le cadre du travail avec une (ou plusieurs) personne(s) en situation de handicap.

.....

OBJECTIFS

- Appréhender la notion de handicap
- Identifier les différents types de handicap et comprendre leur impact sur la vie professionnelle
- Distinguer les préjugés
- Adopter une posture favorisant l'intégration d'une personne en situation de handicap
- Mieux appréhender le rôle du manager: recruter, intégrer et assurer un suivi de la personne accueillie

PUBLIC CONCERNÉ

Managers, RH, dirigeants

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	2 x 7 heures
PRÉREQUIS	Avoir visionné la vidéo introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES : Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

JOUR 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

MATIN

MIEUX CONNAÎTRE LE HANDICAP

LE HANDICAP : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Brainstorming
Définition (*jeu de mots croisés*)
Idées reçues (*quiz, jeu de cartes*)

LES ENJEUX DE LA POLITIQUE DU HANDICAP

Chiffres clés
Que dit la loi ?
Dispositifs mis en place (*intervention possible du référent handicap ou RH*)
Acteurs à mobiliser (*fiches outils*)

APRÈS-MIDI

LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

Présentation des handicaps visibles et invisibles
Atelier sensoriel (Mallette « Chaussez 20 handicaps »)

À travers des exercices et mises en pratiques animés par le.a formateur.trice, les participants vont **se mettre dans la peau** d'une personne en situation de handicap. Des **mini-challenges** seront à réaliser. Cet atelier permet de comprendre l'impact des différents handicaps sur la vie quotidienne et professionnelle.

ADOPTER UNE ATTITUDE FAVORISANT L'INTÉGRATION

La posture à adapter
L'écoute
Comment mieux collaborer ?

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz



MALLETTE
« Chaussez 20 handicaps »



Jeux de cartes

Exposé
théorique
interactif



Mises
en situation



Exposé
théorique
interactif



Échanges
libres



Mots croisés



Fiches outils



Interface stagiaire
hébergée sur un site
web pour retrouver les
ressources pédagogiques



EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

PROGRAMME

JOUR 2

LE RÔLE DU MANAGER

RECRUTER

Rechercher une candidature
L'entretien (*le préparer et le mener*) (**fiche outil**)

ACCUEILLIR ET INTÉGRER

L'handiaccueil (**jeu de rôle, jeu de cartes**)
Adopter une double adaptation (**étude de cas**)
Sensibiliser les équipes

ASSURER UN SUIVI

Les indicateurs et signaux de mal-être à détecter (**fiche outil**)
Techniques d'entretien et d'écoute active (**exercices pratiques**)

AGIR POUR LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI

Développer un réseau de partenaires externes
Communiquer et sensibiliser (en interne et externe)
Accompagner les collaborateurs dans la reconnaissance de handicap

.....

OBJECTIFS

- Appréhender la notion de handicap
- Identifier les différents types de handicap et comprendre leur impact sur la vie professionnelle
- Distinguer les préjugés pour sensibiliser les collaborateurs
- Adopter une posture favorisant l'inclusion
- Mieux appréhender le rôle de référent handicap : accueillir et intégrer, assurer un suivi et agir pour le maintien dans l'emploi

PUBLIC CONCERNÉ

Référents handicap, RH, membres de la direction

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

2 x 7 heures

PRÉREQUIS

Avoir visionné la vidéo
introductive liée à cette formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

JOUR 1

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

MATIN

MIEUX CONNAÎTRE LE HANDICAP

LE HANDICAP : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Brainstorming
Définition (*jeu de mots croisés*)
Idées reçues (*quiz, jeu de cartes*)

LES ENJEUX DE LA POLITIQUE DU HANDICAP

Chiffres clés
Que dit la loi ?
Dispositifs mis en place (*intervention possible du référent handicap ou RH*)
Les missions du référent handicap (*rôle transverse, facilitateur*)
Acteurs à mobiliser (*fiches outils*)

APRÈS-MIDI

LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS TYPES DE HANDICAP

Présentation des handicaps visibles et invisibles
Atelier sensoriel (Mallette « Chaussez 20 handicaps »)

À travers des exercices et mises en pratiques animés par le.a formateur.trice, les participants vont **se mettre dans la peau** d'une personne en situation de handicap. Des **mini-challenges** seront à réaliser. Cet atelier permet de comprendre l'impact des différents handicaps sur la vie quotidienne et professionnelle.

ADOPTER UNE ATTITUDE FAVORISANT L'INTÉGRATION

La posture à adopter
L'écoute

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Quiz



MALLETTE

« Chaussez 20 handicaps »

Jeux de cartes



Atelier sensoriel

Exposé
théorique
interactif



Mises
en situation



Échanges
libres



Mots croisés



Fiches outils

Interface stagiaire
hébergée sur un site
web pour retrouver
les ressources
pédagogiques



EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE - MIXTE

PROGRAMME

JOUR 2

LE RÔLE DU RÉFÉRENT HANDICAP

ACCUEILLIR ET INTÉGRER

L'handiaccueil (**jeu de rôle, jeu de cartes**)
Adopter une double adaptation (**étude de cas**)

ASSURER UN SUIVI

Les indicateurs et signaux de mal-être à détecter (**fiche outil**)
Techniques d'entretien et d'écoute active (**exercices pratiques**)

AGIR POUR LE MAINTIEN DANS L'EMPLOI

Développer un réseau de partenaires externes
Communiquer et sensibiliser (en interne et externe)
Accompagner les collaborateurs dans la reconnaissance de handicap



WORKSHOPS

OBJECTIFS

- Comment se protéger en prenant de la distance sur les événements ?
- Comment garder le contrôle sur son agenda et son activité ?
- Comment savoir dire non à certaines demandes irréalisables compte tenu de ses propres contraintes ?
- Comment davantage s'affirmer sans crainte des conséquences ?

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉSENTIEL : 10 participants maximum

DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT Psychologue-formateur.trice

DURÉE 1 x 3h30

PRÉREQUIS Maîtriser la langue française lue et parlée

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

OPTIMISER SA GESTION DES INFORMATIONS

Méthode GTD : Getting Things Done

GÉRER SES TO DO LIST

Outils appropriés : One Note, Todoist

GÉRER SES MAILS

Méthodologie « Inbox zéro »

NÉGOCIER LES PRIORITÉS

Savoir dire non avec la méthode DESC

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apport de théorie



Échanges interactifs



Application interactive



Quiz de synthèse



Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques



OBJECTIFS

- Savoir repérer et nommer ses émotions
- Savoir les canaliser

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de mieux gérer ses émotions pour une plus grande aisance professionnelle
(8 à 10 participants)

INTERVENANT

Psychologue-formateur.trice

DURÉE

1 x 3h30

PRÉREQUIS

Être volontaire pour s'interroger sur ses capacités à communiquer

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.

Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

FAISONS CONNAISSANCE

MISE EN SITUATION DÉGRADÉE

REPÉRER ET NOMMER SES ÉMOTIONS (jeu de cartes pédagogique)

RESTRUCTURATION COGNITIVE

PLAN PERSONNALISÉ DE GESTION DES ÉMOTIONS

EN PRÉSENTIEL

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Analyse
de cas pratiques



Échanges
libres



Passation d'échelles
d'évaluations individuelles



Jeux
pédagogiques



Mises en situation
Exercices pratiques



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



OBJECTIFS

- Mieux se connaître
- Gagner en confiance pour s’affirmer

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désireuse de gagner en confiance pour une plus grande aisance professionnelle
(8 à 10 participants)

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 3h30
PRÉREQUIS	Être volontaire pour s’interroger sur sa personnalité

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	Pédagogie active
-----------------------	------------------

MODALITÉS D’ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d’un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d’une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

FAISONS CONNAISSANCE

PHOTOLANGAGE CONFIANCE EN SOI

ESTIME ET CONNAISSANCE DE SOI :
QUELS SONT MES SUCCÈS, MES ASPIRATIONS, MES DÉSIRES ?

SENTIMENT DE COMPÉTENCE

SAVOIR S’AFFIRMER

EN PRÉSENTIEL

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Échanges
libres



Test
de personnalité



Photolangage



Exercices
pratiques



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de bonnes réponses au quiz
de synthèse 2024 : 99%

OBJECTIFS

- Créer de la cohésion dans une équipe
- Réfléchir aux moyens pour mieux travailler ensemble

PUBLIC CONCERNÉ

Toute équipe, quelle que soit la fonction des participants
PRÉSENTIEL : 10 participants maximum
DISTANCIEL : 6 participants maximum

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 3h30
PRÉREQUIS	Être volontaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

FAISONS CONNAISSANCE

CRÉATION D'UN BLASON

ANALYSE DE L'ACTIVITÉ MENÉE

LES PROJETS

LA COMMUNICATION

EN PRÉSENTIEL - À DISTANCE

OUTILS
PÉDAGOGIQUES

Échanges
libres



Jeux
pédagogiques



Exercices
pratiques



Interface stagiaire hébergée
sur un site web pour retrouver
les ressources pédagogiques



Taux de bonnes réponses au quiz
de synthèse 2024 : 98%

OBJECTIFS

- Renforcer la cohérence des pratiques au sein de l'équipe
- Mettre en mots le vécu professionnel pour traiter les difficultés
- Mutualiser les savoir-être et savoir-faire de l'équipe
- Limiter l'usure professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ

Toute équipe, quelle que soit la fonction des participants
(10 participants maximum))

INTERVENANT	Psychologue-formateur.trice
DURÉE	1 x 3h30
PRÉREQUIS	Être volontaire

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES Pédagogie active

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de synthèse
- Évaluation de fin de stage

FORMALISATION

Remise d'un livret stagiaire pendant la formation.
Remise d'une attestation de formation, après analyse des résultats au quiz de synthèse.

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation animateur, participants
Objectif et déroulement de la formation
Les attentes réciproques

FAISONS CONNAISSANCE

LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER, OUTILS À METTRE EN PLACE

OPTIMISER L'ORGANISATION DU TRAVAIL POUR ÉVITER LES CONFLITS

ANALYSER DES DYSFONCTIONNEMENTS, ÉLABORATION COLLECTIVE DE SOLUTIONS

EN PRÉSENTIEL

OUTILS PÉDAGOGIQUES

Échanges libres 

Exercices pratiques 

Interface stagiaire hébergée sur un site web pour retrouver les ressources pédagogiques 

Taux de progression des résultats 2025 : 13%

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2025 : 94%

PARCOURS

UN PARCOURS DE FORMATIONS MODULABLES DÉDIÉ AUX ENCADRANTS

Pros-Consulte propose un cursus de formation pour les encadrants : le parcours manager. Les techniques managériales évoluent à vitesse grand V, le monde de l'entreprise aussi. Les managers doivent s'adapter aux nouveaux modes d'organisation du travail et aux besoins des nouvelles générations qui viennent renforcer leurs équipes.

Le parcours manager permet, grâce à une formation complète et ciblée, d'affiner ou faire évoluer ses techniques de management en les confrontant à la réalité actuelle. Il permet également de répondre à des besoins spécifiques identifiés par les managers, qu'ils soient en début de carrière ou déjà expérimentés.

LE PARCOURS MANAGER : UN FORMAT ÉVOLUTIF ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le socle de base du parcours manager est constitué de 3 modules fondamentaux de formation :

- Le manager-leader : une vision, un rôle, des valeurs,
- Développer l'engagement individuel,
- Développer l'engagement collectif,

Le parcours manager est ensuite complété par des modules spécifiques, appelés « modules experts ». Ils sont proposés en fonction des besoins exprimés en amont par les managers. Votre entreprise connaît des mutations ? Un module expert à la conduite du changement pourrait les intéresser. Les équipes sont désormais en télétravail ? Le parcours peut contenir un module expert « Manager à distance ».

La formation des managers est un maillon essentiel de la prévention secondaire des risques psychosociaux. Ce parcours de formation complète vos managers pour qu'ils puissent mener à bien leur mission de gestion d'équipe. Il peut être dispensé à 100% en présentiel, à 100% en distanciel, ou en blended learning (mix de présentiel et distanciel).

Notre démarche :



UN PARCOURS DE FORMATIONS MODULABLES DÉDIÉ AUX MANAGERS DU SERVICE RH

Pros-Consulte accompagne les RH depuis plus de 10 ans dans la prévention des RPS. Mais qu'en est-il de vos propres équipes et de vos propres problématiques RPS ?

Le parcours RH va plus loin qu'une simple formation. L'objectif est de vous accompagner dans les différents enjeux auxquels vous pouvez faire face. Développer, fidéliser, recruter... Nos psychologues-formateurs experts dans ce domaine vous apportent leur soutien via ce parcours complet.

LE PARCOURS RH : UN FORMAT ÉVOLUTIF ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le socle de base du parcours est constitué de 3 modules fondamentaux de formation :

- Le manager-leader : une vision, un rôle, des valeurs,
- Développer l'engagement individuel,
- Développer l'engagement collectif,

Le parcours manager est ensuite complété par des modules spécifiques, appelés « modules experts ». Ils sont proposés en fonction des besoins exprimés en amont par les participants. Les problématiques ou besoins sont répartis en deux grands axes :

1. Le manager RH en tant qu'accompagnateur de son équipe/ de sa structure
2. Le soutien du manager RH face à ses propres RPS

Ce parcours peut être composé de différents formats, selon votre organisation et vos contraintes : présentiel, distanciel ou mixte. À la suite des modules fondamentaux et experts, vous pouvez organiser des ateliers d'analyse des pratiques professionnelles récurrents. L'accompagnement se veut complet et sur le long terme. Vous pourrez ainsi partager vos expériences tout au long de ces temps d'échanges animés par votre psychologue-formateur.

Notre démarche :



1 - Visio de cadrage réalisée avec vous, le formateur et la responsable pédagogique de Pros-Consulte. Nous listons les attentes, demandes et les problématiques rencontrées par le service RH. C'est notre base pour travailler sur un contenu 100% sur-mesure.



2 - Proposition et validation du parcours avec ses différents modules et problématiques internes intégrées.



3 - Entretien téléphonique de briefing entre le psychologue-formateur et chaque manager, avant le début de la formation



4 - Déroulement de la formation



5 - Quiz de synthèse pour valider les acquis



6 - Délivrance d'une attestation individuelle de formation



7 - Animation des ateliers d'analyse des pratiques professionnelles



8 - Synthèse des retours des managers faite au demandeur

Taux de bonnes réponses au quiz de synthèse 2022 : 96%

.....

PROS-CONSULTE
3 RUE FRANÇOIS TULLEC
56100 LORIENT

www.pros-consulte.com

.....

Qualiopi
processus certifié



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



PROS-CONSULTE
Groupe Merway