

FORMATION RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Code : QB01

QVCT & SANTÉ MENTALE



? Les enjeux pour votre organisation

Dans votre organisation, chaque salarié est un acteur clé de la prévention des **RPS** : ce n'est pas qu'un sujet management. Sans repères partagés, les signaux faibles passent sous le radar, les tensions s'installent, et l'absentéisme ou les conflits désorganisent le travail.

Le terrain le dit souvent : on s'en rend compte trop tard.

D'après une étude IFOP, **62 %** des salariés relient leur mal-être à la sur sollicitation professionnelle.

Cette formation sécurise une prévention concrète et collective (repérage des situations à risque, signaux faibles, relais internes et cadre légal, gestes de communication, plan d'action au quotidien).

? Après cette formation ?

À l'issue de cette formation, les participants savent mieux repérer les situations à risque, réagir avec justesse face aux signaux faibles et contribuer à une prévention partagée dans le travail réel.

Ils repartent avec une **posture** plus responsable et des repères communs pour passer à l'**action** au quotidien.

- Une vigilance accrue face aux signaux faibles
- Des échanges plus clairs, avec un meilleur **cadre**
- Une capacité à orienter vers les bons relais internes
- Une prévention plus cohérente, soutenant l'**engagement** collectif



Programme en ligne





Module 1

Comprendre les RPS et la QVCT sans confusion

Jour 1



Objectif : Comprendre ce que recouvrent réellement les risques psychosociaux et la QVCT, sans confusion ni idées reçues

- Évolutions du travail et réalités actuelles des RPS
- Définition des risques psychosociaux et de la QVCT
- Différence entre causes, facteurs et conséquences
- Distinction avec les notions satellites : stress, burn-out, harcèlement, bien-être au travail
- Impacts humains, organisationnels et économiques



Activité pratique : Atelier collectif : tri de situations de travail pour distinguer causes, facteurs et conséquences

Module 2

Identifier les facteurs de risques et les situations à enjeu

Jour 1



Objectif : Identifier les situations de travail et les facteurs organisationnels générateurs de risques ou favorables à la QVCT

- Facteurs organisationnels, relationnels et individuels
- Contraintes et ressources du travail
- Situations favorisant ou dégradant la QVCT
- Indicateurs de RPS liés à l'activité et au collectif
- Effets sur la coopération et la performance



Activité pratique : Étude de situations réelles : analyse collective des facteurs présents et absents

Module 3

Repérer les signaux faibles et les situations de fragilité

Jour 1



Objectif : Repérer les signaux faibles de mal-être individuel et collectif dans le quotidien professionnel

- Indicateurs individuels et collectifs de souffrance au travail
- Absentéisme, turnover, tensions, repli, erreurs
- Différence entre alerte, accompagnement et prise en charge
- Limites de son rôle de salarié
- Postures à adopter face à une situation préoccupante



Activité pratique : Analyse de cas : identification des signaux faibles et des réactions adaptées





Module 4

Agir face au stress, aux tensions et aux conflits

Jour 2



Objectif : Agir de manière adaptée face au stress, aux tensions et aux situations relationnelles à risque

- Mécanismes du stress et principaux stressors professionnels
- Stress aigu, chronique et risques associés
- Différenciation tensions, conflits, violences et harcèlement
- Principes de communication préventive
- Attitudes favorisant un climat de travail respectueux



Activité pratique : Mises en situation : ajustement de la communication face à des situations tendues

Module 5

Comprendre le cadre légal et les acteurs de la prévention

Jour 2



Objectif : Connaître le cadre légal et mobiliser les acteurs et relais internes de la prévention

- Obligations de l'employeur et responsabilités partagées
- Droits et devoirs des salariés
- Acteurs internes : RH, managers, CSE, service de santé au travail
- Rôles et périmètres d'intervention
- Quand et vers qui orienter une situation



Activité pratique : Cartographie des acteurs internes et des circuits d'alerte

Module 6

Contribuer à une démarche de prévention durable

Jour 2



Objectif : Contribuer concrètement à une démarche de prévention durable, à votre niveau, au quotidien

- Niveaux de prévention : primaire, secondaire, tertiaire
- Bonnes pratiques individuelles et collectives
- Analyse de l'activité comme levier de prévention
- Intégration des actions dans le travail réel
- Responsabilisation de chacun



Activité pratique : Construction d'une feuille de route individuelle ou collective de contribution à la prévention





Modalités

PUBLIC	Tout public	FORMAT	Présentiel et distanciel
PRÉREQUIS	Aucun	MODE	Intra-entreprise
TARIF	Voir devis	EFFECTIF	de 2 à 12
DURÉE	2 jours	HANDICAP	Nous contacter



Évaluation, suivi et délai d'accès

- ✓ **Évaluation des acquis** via, mises en situation et retours d'expérience.
- ✓ **Suivi post-formation** avec un **plan d'action personnalisé**.
- ✓ **Délai d'accès** : au plus tard 48 heures avant le début de la session.



Méthodes et outils pédagogiques



Mise
en pratique



Interraction
et intelligence
collective



Pédagogie active
et participative



Outils ludiques
et collaboratifs



Supports
pédagogiques
interactifs



Profil formateur



- Les intervenants maîtrisent la prévention des RPS et la QVCT, avec une lecture fine des situations vécues par les salariés.
- Ils partent de cas concrets du terrain, font pratiquer, et ajustent le rythme selon les profils et la dynamique du groupe.
- Les participants repartent capables de repérer, alerter et agir au bon niveau, avec un plan d'actions directement applicable.



Financement

Possibilité de prise en charge par les OPCA (intra) via agrément qualité.
Merci de nous consulter pour plus d'informations.

