



BIEN-ÊTRE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

# Sensibilisation aux risques psychosociaux

**Cette formation permet aux participants de comprendre les risques psychosociaux et de se protéger du stress.**

### Objectifs :

- Comprendre ce que ce sont les risques psychosociaux (RPS)
- Repérer les causes et les signaux d'alerte des RPS
- Adopter la bonne conduite face à un collègue fragilisé ou en souffrance
- Se protéger du stress et se positionner en cas de situation difficile

### Contenu et déroulé pédagogique :

- Les risques psychosociaux : définitions, facteurs de risques et responsabilités
  - Comprendre le stress et les RPS pour mieux les détecter (définir le stress et les RPS ; identifier ce qui favorise le stress et les RPS, les différents facteurs de stress ; appréhender les impacts des RPS sur la santé, la qualité de vie et la performance ; les conséquences du stress et des RPS)
  - Identifier les différents moyens pour agir et se protéger (connaître ses responsabilités, celles du manager et de l'employeur ; identifier les principaux acteurs internes ; repérer son stress et ses réactions)
- Repérer les RPS dans son environnement de travail et agir
  - Adopter la bonne conduite face à un collègue fragilisé ou en souffrance (définir son rôle ; les attitudes à éviter ; vers qui se tourner ; soupçons de harcèlement ou violence qui avertir)
  - Développer des relations professionnelles sources de qualité de vie au travail (développer son écoute et son empathie ; savoir exprimer de la reconnaissance ; devenir un vecteur de la solidarité dans l'équipe)

### Durée :

2 jours soit 14 heures

### Prérequis :

Aucun

### Accessibilité :

Professionnels

Bénévoles

Dirigeants

### Modalités pédagogiques :

- Mises en situation et jeux de rôles des participants avec auto-analyse de leur prestation
- Alternance de théories et de mises en situation pratiques faisant référence à des situations vécues
- Conseils pratiques d'un psychologue du travail

### Modalités d'évaluation et de suivi :

- Attestation de formation et bilan individuel délivrés à l'issue de la formation

### Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

### Tarif :

Nous consulter

### Contact(s) :

**Hélène GIULIANO**  
 Responsable formation  
 0366729030  
 helena.giuliano@agap-npdc.fr