

Prévenir le burn-out et les RPS

- Repérer, comprendre, intervenir -



Objectifs de la formation

- ✓ Identifier les facteurs de risques psychosociaux et les premiers signes d'une souffrance
- ✓ Repérer les mécanismes de la souffrance au travail
- ✓ Agir et accompagner une personne en détresse psychologique

PROGRAMME DE LA FORMATION

Durée 2 jours (14 heures)

Effectif 2 à 12 personnes

Public concerné et pré-requis

Tous les services en lien avec avec la santé et la sécurité, directeurs, managers, Services ressources humaines, CSE.

Aucun pré-requis nécessaire

Méthodes pédagogiques

Travail de groupes, exercices pratiques, questionnaires, jeux de rôles.

Ressources pédagogiques

Vidéos, exercices, quiz interactif

Modalités d'évaluation

- Quiz
- Exercices pratiques

Validation

Attestation de fin de formation

Délai d'accès

Toutes les inscriptions doivent être validées 3 jours avant la date de la formation.

Tarif Nous contacter

Format de formation

Présentiel ou distanciel

Cadre réglementaire en matière de risques psycho-sociaux et obligations de l'employeur

- La loi du 2 août 2021 renforce la prévention des risques professionnels en entreprise
- Les grandes dates qui ont marqué l'histoire de la santé mentale au travail

Les notions « risques psychosociaux » et « santé mentale »

- Définitions des termes : risques psychosociaux, santé mentale, stress chronique

Comprendre l'impact des RPS sur la santé des salariés

- Comment survient le stress ?
- Modèle d'analyse pratique de RPS selon l'Anact au sein d'une situation de travail

Les facteurs de risques psychosociaux définis par Gollac

Études de cas d'une situation de travail stressante

Repérer les signes précurseurs et les troubles d'une souffrance psychologique

- Dépression
- Troubles anxieux
- Syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)

Réagir et orienter une personne en détresse psychologique

- Adopter une approche et écouter avec bienveillance
- Orienter le salarié vers un spécialiste

Mises en situation

Organisation et rôle des acteurs de la prévention des risques professionnels

Les niveaux de prévention des RPS

- Primaire / Secondaire / Tertiaire

Toute demande spécifique peut être étudiée.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Des dispositifs pédagogiques sont adaptés en fonction du handicap.