



Prévention des risques psychosociaux (RPS)

Comprendre les RPS et s'entraîner à agir, en groupe

DURÉE	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
2 journées (14h)	Salariés et agents, tout niveau, groupes de 8 à 12	Aucun

INTRODUCTION

Stress, tensions, épuisement... les risques psychosociaux touchent tous les collectifs de travail, souvent sans qu'on sache les nommer ni les prévenir. Sur deux journées, ce module va au-delà de la compréhension : chacun s'entraîne, à travers des mises en situation, à reconnaître un signal et à réagir avant qu'une situation ne s'aggrave.

OBJECTIFS

- Nommer les catégories et facteurs de risque des RPS
- Identifier les conséquences des RPS sur la santé et sur le collectif de travail
- Identifier le cadre réglementaire applicable aux salariés et aux employeurs
- Repérer les signaux d'alerte et identifier les relais mobilisables
- Mettre ces repères en pratique à travers des mises en situation concrètes

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Reconnaître et différencier les principales catégories de RPS
- Identifier un signal d'alerte chez soi ou chez un collègue
- Solliciter le bon relais interne ou externe
- Traduire les 9 conseils de prévention en actions concrètes au quotidien

BÉNÉFICES

- Une meilleure compréhension de ses propres ressentis face au travail
- Une équipe qui s'est exercée concrètement, pas seulement informée
- Un climat de travail plus serein
- Une prévention plus efficace, ancrée dans le quotidien

PROGRAMME

JOUR 1 — Comprendre les RPS

- Ouverture : cadrage collectif et brise-glace
- Origines et causes des RPS : les 6 facteurs Gollac, un exemple pour chaque facteur
- Qu'est-ce que les RPS ? Définitions, catégories, chiffres clés
- Stress, violences externes et violences internes : identifier et différencier 🗣️ Mise en situation
- La réglementation des RPS

JOUR 2 — Conséquences et prévention

- Retour sur le jour 1 : questions ouvertes
- Les conséquences des RPS sur les individus et sur l'entreprise
- La prévention : cadre réglementaire et les 3 niveaux d'action
- Les relais internes et externes
- Détection des signaux faibles et lanceur d'alerte 🗣️ Mise en situation
- 9 conseils pour agir (aide-mémoire)
- Synthèse et engagement personnel