



## Formation Risques psychosociaux

### Objectifs

Cette formation sur les risques psychosociaux vise à sensibiliser le personnel aux différents facteurs de stress et aux risques liés à la santé mentale au travail. Les objectifs principaux comprennent l'identification des risques psychosociaux, la prévention et la gestion du stress, ainsi que la promotion du bien-être au sein de l'entreprise.

### Compétences visées

- Comprendre les concepts de base liés aux risques psychosociaux.
- Identifier les facteurs de stress et les risques psychosociaux dans l'environnement de travail.
- Reconnaître les signes et les symptômes de stress et de troubles mentaux.
- Appliquer des stratégies et des techniques pour prévenir et gérer le stress.
- Promouvoir un environnement de travail favorable à la santé mentale et au bien-être.



#### Pré-requis:

aucun pré-requis



#### Nombre de participants:

4 à 12 personnes



#### Durée:

7 heures



#### Personnes concernées:

Tous les salariés de l'entreprise conformément au Code du travail



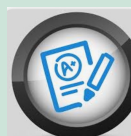
#### Intervenants:

Formateur certifié



#### Méthode pédagogique:

Alternance d'exposé  
Mise en situation pratique  
analyse de situation de travail



#### Évaluation:

L'évaluation de la formation se fait de manière formative tout au long de la journée.



#### Moyens pédagogiques:

exposés théorique/étude de cas/  
exercices pratique/échange et  
partage

# Contenu de la Formation

**Formation  
RPS**

## Enseignement Théorique: 60%

- Introduction aux risques psychosociaux :
- Définitions et concepts clés.
- Les différents types de risques psychosociaux.
- Facteurs de stress et risques psychosociaux :
- Identification des sources de stress au travail.
- Conséquences des risques psychosociaux sur la santé mentale et physique.
- Reconnaissance des signes et des symptômes :
- Manifestations individuelles de stress.
- Symptômes de troubles mentaux liés au travail.
- Prévention et gestion du stress :
- Techniques de gestion du stress au quotidien.
- Stratégies individuelles et organisationnelles pour prévenir les risques psychosociaux.
- Promotion du bien-être au travail :
- Création d'un environnement de travail favorable à la santé mentale.
- Actions pour favoriser le bien-être et la satisfaction au travail.
- Rôle des acteurs internes :
- Responsabilités des employeurs et des salariés.
- Rôle des représentants du personnel dans la prévention des risques psychosociaux.

## Enseignement pratique: 40%

### **Travail en sous groupe**

- mise en situation (jeux de rôles)
- analyse des pratiques
- élaboration de plans d'actions

### **Étude de cas**

- étude de cas/exercices pratiques/  
échange et partage d'expérience

### **Attribution finale**

- attestation de fin de formation