

Les risques psycho-sociaux : les anticiper et réagir

Stress, fatigue, irritabilité, dépression, épuisement... Tous responsables face aux risques psycho-sociaux.

Lieu : Nice Méridia, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille

Public : Responsables RH, DRH, DAF, Managers, Dirigeants de TPE/PME

Objectifs

De quoi s'agit-il ?

Comprendre et prévenir les risques psychosociaux est l'affaire de tous dans l'entreprise.

L'article L 4121-1 et 2 du code du travail impose à tous les employeurs de « prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés » et de mettre en œuvre les mesures prévues sur les fondements des 9 principes généraux.

Les managers, en raison de leur place dans l'organisation et leur connaissance du travail, sont souvent le mieux placés pour identifier les RPS, réduire les conflits et développer un climat favorable à la qualité de vie au travail.

Les objectifs de cette **formation en Ressources Humaines** sont :

- Comprendre les notions de Risques Psychosociaux
- Appréhender le cadre légal et les responsabilités de chacun
- Identifier et comprendre l'impact du management dans la prévention des RPS et les enjeux de la prévention pour l'entreprise
- Repérer les outils et leviers pour agir sur les causes et les pratiques pour renforcer le bien-être et la QVT (Qualité de vie au travail)
- Différencier stress, burnout, bore-out et brown-out
- Découvrir une méthode autonome pour gérer son stress

Programme

- **Les RPS : de quoi parlons-nous ?**
 - Clarifier les notions de RPS
 - Le modèle (contraintes-Anact) pour appréhender la notion systémique des risques.
 - Le cadre juridique, les responsabilités
 - Les trois niveaux de prévention et les régulations
 - Le rôle du manager dans la prévention des risques psychosociaux.

- **Les effets des RPS**
 - Le stress, les 3 phases, les signaux physiques, émotionnels et intellectuels
 - Stress aigu, chronique et chasse aux idées reçues.
 - Le burnout symptômes et implications Comment prévenir le burnout pour soi et le repérer chez un collaborateur collègue ?
 - Les formes de harcèlement en entreprise, moral et sexuel : Caractéristiques, quand et comment agir ? Les erreurs à éviter.
 - L'agissement sexiste dans le monde du travail
 - Mal-être au travail : de l'incivilité à la violence physique et/ou psychologique.
- **La cohérence cardiaque**
 - Une technique de gestion du stress facile, efficace, accessible à tous et à toutes sans aucune contre indication.
 - Les fondements, les bienfaits à court terme et à moyen terme.
 - Démonstration avec un logiciel de biofeedback.

La formation en "**Les risques psychosociaux**" vous permettra de les anticiper et de réagir face à des dysfonctionnements sociaux.

Cette **formation professionnelle en Ressources Humaines** se déroule sur Nice et nous pouvons animer cette formation sur Monaco, Sophia-Antipolis, Cannes (06), ainsi que dans le Var (83) et les Bouches du Rhône (13).