

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="text-align: center;">Des risques psychosociaux au bien-être au travail</h2> <p style="text-align: center;">Mieux appréhender les risques psychosociaux et la notion de Qualité de Vie au Travail</p>	
Public concerné,	<ul style="list-style-type: none"> Managers, responsables RH, chefs d'équipe, membres du CSE, et toute personne souhaitant mieux comprendre et prévenir les risques psychosociaux (RPS) en entreprise. Toute personne impliquée dans la mise en place d'actions visant à améliorer la Qualité de Vie au Travail (QVT).
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.</p> <p>Modalités d'accès : À la signature du contrat (ou de la convention et/ou à la validation de la prise en charge).</p> <p>Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines.</p> <p>Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous contacter pour évaluer vos besoins spécifiques.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les risques psychosociaux (RPS) incluent toutes les formes de stress, de violence, d'harcèlement et de mal-être au travail, qui peuvent avoir des conséquences importantes tant pour les individus que pour les organisations : absentéisme, baisse de productivité, démotivation et, dans les cas les plus graves, dépression ou burn-out.</p> <p>Cette formation propose une démarche complète pour mieux appréhender les risques psychosociaux, leurs causes, et leurs impacts sur la performance des équipes. Elle vise également à introduire la notion de Qualité de Vie au Travail (QVT) et à fournir des outils concrets pour prévenir et gérer les situations de stress au travail, tout en améliorant le bien-être général des collaborateurs.</p>
Objectifs	<p>À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprendre les risques psychosociaux et leurs manifestations. Identifier les sources internes et externes de stress au sein de votre organisation. Appliquer des techniques de prévention des risques psychosociaux. Promouvoir un environnement de travail sain grâce aux principes de la Qualité de Vie au Travail (QVT). Gérer des situations difficiles tout en renforçant la résilience et la cohésion des équipes. Mettre en place des actions concrètes pour améliorer le bien-être des collaborateurs.
Contenu de la formation	<p style="text-align: center;">Programme détaillé :</p> <p>Jour 1 : Comprendre les risques psychosociaux (RPS)</p> <ul style="list-style-type: none"> Introduction aux RPS : <ul style="list-style-type: none"> Définition et cadre légal des risques psychosociaux. Panorama des différentes formes de RPS : stress, harcèlement, violence, burn-out. Les causes des RPS : <ul style="list-style-type: none"> Identifier les facteurs internes (charge de travail, organisation) et externes (environnement, relations interpersonnelles). Focus sur les sources de mal-être au travail.

	<ul style="list-style-type: none"> • Les conséquences des RPS : <ul style="list-style-type: none"> • Impacts sur la santé mentale et physique des collaborateurs. • Répercussions sur la performance de l'organisation. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autodiagnostic des sources de RPS dans votre environnement de travail. • Échanges de pratiques et études de cas réels. <p>Jour 2 : Prévention et gestion des risques psychosociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stratégies de prévention : <ul style="list-style-type: none"> • Comment prévenir les situations de stress chronique. • Les rôles du management et des RH dans la gestion des RPS. • Appliquer des outils de prévention : <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de communication non-violente. • Gestion des conflits et des situations à risque. • Gérer les situations de crise : <ul style="list-style-type: none"> • Savoir réagir face à un cas de burn-out ou de harcèlement. • Accompagnement des collaborateurs en difficulté. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mises en situation : Gérer un conflit ou une situation de harcèlement au travail. • Ateliers pratiques : Élaboration d'un plan de prévention des RPS pour votre équipe ou organisation. <p>Jour 3 : Introduction à la Qualité de Vie au Travail (QVT) et mise en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que la Qualité de Vie au Travail ? <ul style="list-style-type: none"> • Définition et objectifs de la QVT. • Comprendre le lien entre bien-être et performance. • Les leviers pour améliorer la QVT : <ul style="list-style-type: none"> • Conditions de travail, équilibre vie privée/vie professionnelle, reconnaissance et valorisation des collaborateurs. • Mettre en place des actions concrètes : <ul style="list-style-type: none"> • Comment instaurer un environnement de travail positif. • Impliquer les équipes dans une démarche de bien-être collectif. • Activité(s) pratique(s) : <ul style="list-style-type: none"> • Élaboration d'un plan d'action QVT personnalisé. • Autodiagnostic sur l'amélioration du bien-être au sein de votre entreprise.
<p>Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p>Moyens pédagogiques : Salle de formation (réelle ou virtuelle)</p>

	<p>Paperboard Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
Durée	Durée totale : 3 jours (Soit 21 heures)
Dates	<p>Dates : A définir Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
Lieu(x)x	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	<p>En inter : coût par participant 1 600 € HT En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 6 400 HT</p>
Responsable de l'action, Contact	<p>LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20</p>
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage