

Quelques outils pour favoriser le bien être au travail et prévenir les risques psychosociaux

1J

Public : Agents

OBJECTIFS

Cette formation permettra aux participants de découvrir des outils simples contribuant au mieux être au travail et de prévenir les Risques Psychosociaux.

INTERVENANTS

Formateurs - et / ou Coachs ou sophrologue certifiés spécialisés en communication et RPS (CV à disposition)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Les apports théoriques s'articulent en fonction des pratiques et vécus professionnels des agents

Nos techniques d'animation favorisent l'expression des participants (Expériences - retour d'expériences, connaissances, difficultés...) et s'articulent autour de mises en situation, exercices, tests, simulations, jeux, films, plans d'actions individualisés, etc.

MOYENS MATERIEL ET TECHNIQUE

Salle dédiée, Vidéoprojecteur, paperboard et tout matériel spécifique au domaine d'activité

Durée	Dates/horaires et période de réalisation Horaires	Effectif
1 jour 7 heures	(sauf demande spécifique) : 9h00 12h00 - 13h30 17h00 Dates Intra : A définir sur 2026	Entre 5 et 12 personnes (maximum préconisé)

LIEU de FORMATION :

Session intra-établissement : Sur site

*TVA Non applicable.

Sanction / Modalités évaluation	Suivi exécution	Support
- Questionnaire appréciation - Vérifications connaissances acquises (écrit ou oral) - attestation de fin de Formation	- Emargement par ½ journée - Questionnaire en début formation - Questionnaire en fin formation	1 livret remis à chaque participant

Tour de table, attente stagiaires

Quizz : les connaissances sur les R.P.S.

Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et ses manifestations. :

Cadre réglementaire, Les statistiques, les stratégies de prévention.

Identification des **différentes phases et niveaux** de la souffrance au travail.

Alarmes, Adaptations, Résistances...etc.

Stress, Isolement, Irritabilité, Absentéisme, TMS ...

Méthodes et Moyens pédagogiques :

Echanges individuels et collectifs débriefings

Comprendre et identifier les causes

Connaitre les principales causes de risque.

Les mutations au travail

Exigences et accélération du travail,

Stress au travail

Méthodes et Moyens pédagogiques :

Echanges individuels et collectifs débriefings sur leur vécu et les ressentis stagiaires

Quelques pistes concrètes pour se protéger et favoriser le mieux être au travail:

1 Les outils /Ateliers/ Formations

Gérer ses émotions

Les identifier

Les accueillir

Les gérer

Gérer son stress / quand, comment

Prendre du recul

La relation corps-esprit

Développer la confiance en soi

Les différentes réactions en fonction des personnalités

Exercices

Cohérence cardiaque

Respiration – Sophrologie.

2.Conseils et autres pistes à creuser par les stagiaires.

La médiation au travail, les ateliers de discussion,

les formations de la qualité relationnelle dont CNV ... etc

La priorisation des tâches

Méthodes et Moyens pédagogiques :

Débriefings individuels, collectifs, Exercices.

Bilan, Fiches actions à CT et MT