

SOFT  
**Skills**

## MANAGEMENT & GESTION D'ÉQUIPE

Connaître et prévenir les risques  
psychosociaux



**LEARNPERFECT**  
Humainement digital

## Formation Connaître et prévenir les risques psychosociaux

Réf : SS-MG-RP

Cette formation vise à outiller les salariés, managers et membres de l'équipe RH afin qu'ils puissent reconnaître, atténuer et traiter les Risques Psychosociaux (RPS) et le stress au travail, tout en encourageant un environnement de travail propice au bien-être et à l'épanouissement.

### Objectifs

- Comprendre les Risques Psychosociaux (RPS) et leurs impacts.
- Identifier les facteurs de stress et leur lien avec les RPS.
- Acquérir des outils de gestion du stress pour prévenir les RPS et favoriser le bien-être.
- Promouvoir des relations positives, la communication ouverte, et la solidarité pour réduire les risques psychosociaux et améliorer le bien-être collectif.

### Public visé

Tous salariés, managers et membres de l'équipe RH souhaitant comprendre, prévenir et gérer les Risques Psychosociaux (RPS) tout en favorisant le développement du bien-être en milieu professionnel.

### Prérequis

- Une évaluation est à réaliser en amont de la formation permettant d'identifier les compétences de l'apprenant ainsi que ses objectifs de formation.
- Matériel informatique et connexion internet dans le cadre des formations en distanciel et présentiel chez le client.

### Durée et modalités d'accès

Le contenu pédagogique est personnalisable en fonction des durées de formation selon les besoins, niveaux de compétence et rythme d'apprentissage des apprenants assurant ainsi une approche pédagogique précise et efficace.

Selon la modalité de dispensation de la formation , par classe virtuelle ou en présentiel :

- Individuel : 1 journée (8h)
- Collectif - Intra/Inter : 2 jour (14h)

### Contenu Pédagogique

- ▶ Comprendre les Risques Psychosociaux (RPS) et leurs impacts
  - Définir les Risques Psychosociaux (RPS)
  - Distinguer la violence interne et la violence externe
  - Identifier la source des Risques Psychosociaux
  - Identifier les conséquences et risques des RPS sur le bien-être au travail
- ▶ Identifier les facteurs de stress et leur lien avec les RPS
  - Définir le stress au travail
  - Distinguer le burn-out, le brown-out et le bore-out
  - Reconnaître les principales sources de stress professionnels

10 Passage Josset 75011, Paris



- Analyser les interactions entre le stress et les Risques Psychosociaux
- Comprendre les situations stressantes menant aux RPS
- ▶ **Acquérir des outils de gestion du stress pour prévenir les RPS et favoriser le bien-être**
  - Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress
  - Développer l'intelligence émotionnelle pour mieux gérer les situations stressantes
  - Pratiquer des méthodes de gestion du temps et des priorités pour réduire le stress au travail
  - Présenter les dispositifs légaux français visant à favoriser le bien-être et la santé mentale au travail
  - Explorer les stratégies de conformité légale en matière de gestion du stress au travail et de prévention des RPS
- ▶ **Promouvoir des relations positives, la communication ouverte, et la solidarité pour réduire les risques psychosociaux et améliorer le bien-être collectif**
  - Renforcer les compétences en communication et en relations interpersonnelles
  - Encourager la collaboration et l'entraide au sein de l'équipe
  - Mettre en place des stratégies de résolution de conflits
  - Renforcer le soutien social pour favoriser le bien-être au travail

### Financement

- Tarifs : nos formations sont adaptées aux besoins des participants. Merci de nous contacter pour un devis personnalisé.
- Formations finançables au titre du plan de développement des compétences et par les OPCO sous réserve d'éligibilité.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques et techniques

- Formation délivrée **en cours individuel ou collectif**.
- Parcours pédagogique en face à face **à distance ou en présentiel**.
- **Programme adapté** en fonction du profil, des objectifs personnels & professionnels SMART, du rôle et des besoins de chaque apprenant.
- **Support de cours** mis à disposition sous format numérique.
- Sessions participatives et interactives s'appuyant sur une pédagogie inversée et ludique avec activités préparatoires et exercices de consolidation.
  - Phase de **pré-learning** : préparation à la session à venir par la lecture de ressources pédagogiques (théorie, concept clés, ...) proposés dans le support de cours.
  - Phase de **mise en pratique** durant le cours : explication des concepts, études de cas, discussions, travaux pratiques, jeux de rôles et mise en application situationnelle favorisant l'interaction et permettant d'approfondir la compréhension et d'acquérir les compétences nécessaires.
  - Auto-évaluation formative pour mieux se connaître, partage de connaissances et de méthodes/outils clés, application/contextualisation et coaching.

### Modalités de suivi de l'exécution et appréciation des résultats

- En amont de la formation :



- **Audit de début de formation** pour évaluer les compétences et recueillir les besoins de l'apprenant à travers un quiz sous format de QCM. Le formateur étudie à partir de l'évaluation, les besoins et réponses de l'apprenant pour adapter les cours dispensés.
- Durant le parcours de formation :
  - **Évaluation formative, suivi et conseils** par le formateur.
  - **Compte-rendu** à la session rédigé par le formateur avec mesure des acquis.
- En fin de formation :
  - L'apprenant réalise son **évaluation finale** et un **bilan** correspondant aux compétences acquises est rédigé par le formateur.
  - Délivrance d'une **attestation de fin de formation** et d'un **certificat** de formation LearnPerfect.

### Modalités d'assistance et d'accompagnement

- Tout au long du parcours de formation, l'accompagnement est assuré par un formateur tuteur ayant une expérience d'au moins 3 ans dans la formation pour adulte. Tous nos formateurs sont issus du monde de l'entreprise pour offrir à ses apprenants le vernis nécessaire à leurs besoins et problématiques.
- L'apprenant est également accompagné par le **service relation client** joignable de 8h à 18h toute la journée, du lundi au vendredi par mail [relationclient@learnperfect.fr](mailto:relationclient@learnperfect.fr) ou par téléphone au +33 1 49 59 62 65. Les sessions individuelles sont réservées en autonomie par l'apprenant depuis sa plateforme ou si nécessaire auprès du service client.
- L'apprenant peut également contacter le **service qualité** pour tout sujet relatif à la qualité de sa formation par mail : [suiviqualite@learnperfect.fr](mailto:suiviqualite@learnperfect.fr).
- Un **service support** est à l'écoute pour toute sollicitation (lors de démarrage de cours ou d'éventuels réglages à faire pour l'accès à l'espace apprenant ou à la classe virtuelle) et reste joignable au + 33 1 49 59 62 62 tout au long du parcours de formation.

### Délais d'accès

- L'accès aux ressources pédagogiques est réalisé dans les 15 jours ouvrés dès réception du devis validé ou de la convention de stage par le bénéficiaire.

### Accessibilité aux personnes handicapées

- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour toute question ou demande à ce sujet.

### Certificat qualité du prestataire

- LearnPerfect est certifié Qualiopi.