



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Objectifs

- ▶ Identifier les principaux facteurs de Risques Psychosociaux (RPS). Maîtriser les outils nécessaires à la mise en œuvre d'une démarche préventive du stress, du Harcèlement moral et de la souffrance au travail

Public

- ▶ Responsables RH, dirigeants ou managers

Intervenant

- ▶ Consultant dans un cabinet RH. Ancien DRH de plusieurs entreprises internationales et membre du CHSCT

Notre + pédagogique

- ▶ A partir de vidéos et extraits de films représentant des situations de RPS. Echanges d'expériences (sur des cas concrets) sur le style de management. Exercices pratiqués en petits groupes.
- ▶ Analyser et évaluer votre stress personnel. Initiation et pratique de techniques simples pour gérer le stress (sophrologie, Méditation pleine conscience).

Dates et durée

2 Jours 2016 : 4 et 5 avril • 6 et 7 juin
19 et 20 sept • 21 et 22 nov

Horaires

9h00 - 17h00

Lieu*

IFA DELOROZOY

7 avenue des Trois-Peuples
78180 Montigny-le-Bretonneux
St Quentin-en-Yvelines
Parking gratuit à disposition

ESSYM

44 rue Patenôtre
78120 Rambouillet
Parking gratuit à disposition

*Selon inscriptions

Coût/stagiaire

1 100 € net de taxe
Support pédagogique
et pauses-café inclus.

ESSYM

ECOLE SUPERIEURE
DES SYSTEMES
DE MANAGEMENT

une école de la



Programme

Comprendre les RPS

- ▶ Les enjeux économiques, sociaux, humains de la santé au travail
- ▶ Définitions. Et vous quelle est votre définition des RPS ?
- ▶ Stress, burn-out, harcèlement moral, souffrance, violences, alcoolisation... comprendre la pluralité des facteurs de risques

Connaître les impacts des RPS sur le bien-être et la performance des équipes

- ▶ Les conséquences des RPS sur la santé mentale et physique des collaborateurs
- ▶ Mécanismes et effets sur le travail individuel et sur la dynamique de groupe
- ▶ Identifier les facteurs de stress qui impactent votre propre comportement

Identifier ses responsabilités et les principaux acteurs internes / externes pour construire une démarche de prévention

- ▶ Connaître le cadre juridique des RPS
- ▶ Quelles sont les 3 types de préventions
- ▶ Qui sont les acteurs de la prévention, le rôle du manager, les aides extérieures, la médecine du travail, le CHSCT...
- ▶ Les étapes et outils incontournables pour construire une démarche de prévention efficace

Boîte à outils du manager pour favoriser le bien-être dans son équipe

- ▶ Comment gérer et limiter l'impact du stress sur soi-même
- ▶ Identifier les signes de stress chez les autres
- ▶ Prendre conscience des comportements négatifs, découlant de situations stressantes répétitives
- ▶ Utiliser des techniques simples pour limiter durablement les effets du stress
- ▶ Développer vos ressources pour réguler les stress

Bilan de la journée et évaluation de la formation

Cette formation a retenu votre intérêt, vous souhaitez vous inscrire :
remplissez le bulletin d'inscription joint à cette fiche et renvoyez-le au **Service Formation Continue**.

Par courrier :

IFA DELOROZOY
7 avenue des Trois-Peuples
Montigny-le-Bretonneux
78067 Saint-Quentin-en-Yvelines Cedex

Par mail :

formationcontinue@essym.fr

Pour plus d'information :

01 30 48 80 88
www.essym.fr
www.ifa.delorozoy.fr

ESSYM

ECOLE SUPERIEURE
DES SYSTEMES
DE MANAGEMENT

une école de la

 CCI PARIS ILE-DE-FRANCE