

Cycle RPS & QVT

SIWA
au cœur des relations

Formation de base Sensibilisation aux Risques Psycho Sociaux

DUREE	2 jours
PARTICIPANTS	8 à 12
PUBLIC CONCERNE	Tout public
LIEU	Paris - Lyon
TARIFS	650 € HT/jour 1 950 € HT/jour (30j à réception de facture)
EVALUATION	Formative & Sommativ (remise d'attestation de fin de stage)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Analyser son environnement de travail et son rapport au travail (Facteurs de risques)
- ▶ Evaluer ses besoins, le niveau de satisfaction de ses besoins fondamentaux et leurs impacts relationnels et comportementaux.
- ▶ Comprendre les mécanismes du stress, ses symptômes et comment le limiter et prévenir les RPS
- ▶ Contacter ses ressources individuelles et savoir solliciter les soutiens extérieurs

COMPETENCES VISEES

- ▶ Savoir capter et comprendre ses émotions en situation de tension
- ▶ Reconnaître les signaux faibles des RPS et apporter une réponse

PREREQUIS

- ▶ Avoir une expérience d'entreprise d'au moins 2 ans

METHODES PEDAGOGIQUES

- ▶ Une approche des RPS davantage basée sur les personnes et la dimension relationnelle,
- ▶ Des formateurs s'appuyant sur les situations concrètes des participants pour une meilleure intégration,
- ▶ Une pédagogie dynamique alternant apports théoriques, travail collectif, réflexions individuelles,
- ▶ Des ateliers tenant compte de la diversité des fonctionnements et modes d'apprentissage

INTERVENANTS

LAURE CERESIANI



Psychologue du travail. Experte en intelligence émotionnelle. Spécialiste en psychopathologie du travail.

Intervenante SIWA dans les diagnostics RPS et les médiations au travail.

Accompagne en libéral des collaborateurs et managers en situations de burn-out ou arrêt de travail.

PROGRAMME

■ ENVIRONNEMENT & RAPPORT AU TRAVAIL (J1-AM)

- Constat
- Identification des besoins satisfaits / insatisfaits
- Polarités négatives et positives des comportements humains

■ CE QUI GÈNE LE DESEQUILIBRE (J1-PM)

- Sources multifactorielles de déséquilibre
- Facteurs de stress & symptômes
- Le vécu subjectif de chacun

■ COMPORTEMENTS & CONSEQUENCES (J1-PM)

- Quelles réactions face aux déséquilibres
- Conséquences sur soi et impacts relationnels
- Importance de bien se connaître

■ PRISE DE REcul & ANALYSE (J2-AM)

- Décryptage des systèmes organisationnels et relationnels en jeu
- Définition des Risques Psychosociaux et réglementation
- Partage de responsabilités entre les différents acteurs

■ COMMENT SE PREMUNIR DES RPS (J2-PM)

- Mobilisation de ses ressources
- Mise en œuvre de moyens de protection
- Mieux communiquer pour s'exprimer en situation de tension