

Risques Psycho-Sociaux et bien-être au travail : comprendre et agir au quotidien

_RPSSAL2023

Adopter les bonnes pratiques pour prévenir l'épuisement professionnel et gagner en qualité de vie au travail, tout en restant performant

Objectifs opérationnels

- Définir les différents Risques Psycho-Sociaux et leurs contextes
- Repérer les R.P.S. dans son quotidien professionnel
- Mettre en place un plan personnalisé de prévention et de santé au travail

Public Visé

Tous salariés

Durée

7.00 Heures

1 Jour

Pré Requis

Formation à visée préventive et non adaptée à la gestion de crise

Programme

- Les Risques Psycho-Sociaux et la Qualité de Vie au Travail, de quoi parle-t-on ?
- La cadre légal et réglementaire, les obligations de l'employeur, le document unique
- Les termes et manifestations en situations professionnelles : stress, burn out, agressivité, harcèlement
- Les mécanismes du stress et du bien être au travail : les repérer pour soi-même
- Les signaux d'alerte et le repérage de ses besoins
- Les fondamentaux de l'écoute active et de la communication non violente pour favoriser des relations professionnelles positives et de coopération, et désamorcer l'agressivité
- Les techniques et outils pour se protéger, prendre du recul, se remettre en énergie
- Les nouveaux comportements de santé, gestion émotionnelle et relaxation

Notre valeur ajoutée

Stress au travail, burn out...qui aujourd'hui n'est pas confronté à ces Risques Psycho-Sociaux ? Cette formation pratique permettra à chacun de comprendre et d'agir pour une meilleure Qualité de Vie au Travail. Des outils et techniques adaptés sont proposés pour une amélioration de son propre quotidien professionnel.

Méthodes et moyens pédagogiques

Phase de sensibilisation et de mobilisation
Apports de contenu
Exercices d'appropriation

Qualification Intervenant(e)(s)

Formatrice psychothérapeute, sophrologue

E-SANTEFORMATION - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76 12 00890 12

E-SANTEFORMATION - Parc d'activité de la Gineste - 227 rue Pierre Carrère - 12023 RODEZ Cedex 9
Tél. : 05 65 73 57 91 - Fax : - Site internet : www.udsma.fr - e-mail : formation@e-santeformation.fr



Qualification Intervenant(e)(s)

Modalités d'évaluation, de suivi et d'appréciation de la qualité

Modalités d'évaluation des acquis : questionnaire d'évaluation des connaissances préalables, en cours et final

Modalités de suivi : feuille de présence

Moyens d'apprécier la qualité : questionnaire de satisfaction

Document de fin de formation : attestation de fin de formation

Modalités

Tarif : nous consulter

Modalités d'accès : demande d'inscription sur le site internet, par mail, téléphone ou rendez-vous

Date à la demande en Intra et selon le calendrier des formations en Inter

Accessibilité handicap : aménagements possibles, contacter le référent handicap au : 05 65 73 58 01 formation@e-santeformation.fr

Possibilité de restauration à proximité

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **175.00 € Net de taxe**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

Effectif

15



Contactez-nous !

Pôle pédagogique

Tél. : 0565735801

Mail : formation@e-santeformation.fr

