

## PREVENIR LE STRESS ET LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS SON ENTREPRISE

### Objectifs

- Définir et évaluer les différentes sources de risques psychosociaux de l'entreprise
- Accompagner les différents acteurs dans leurs rôles
- Elaborer un plan de prévention sur mesure

**Public :** Ce programme s'adresse aux managers, au personnel RH, à la direction.

**Prérequis :** Aucun

**Durée :** 2 jours – 14 heures en présentiel ou distanciel

---

### PROGRAMME

#### Module 1 : Définir et évaluer les différentes sources de RPS

- Définir les termes des différents RPS dans l'entreprise
- Comprendre les enjeux pour l'entreprise, les salariés, le management
- Identifier les principales sources de RPS spécifiques à l'entreprise, par service
- Soulever les préjugés et lever les freins

Training : Réalisation d'un outil de diagnostic des symptômes de souffrance au travail

#### Module 2 : Accompagner les différents acteurs dans leurs rôles

- Prendre du recul et poser un diagnostic sur le management en place
- Définir des indicateurs pour mettre en place des mesures correctives
- Connaître les étapes de l'entretien et le savoir être à adopter
- Savoir agir en cas de demande ou de signalement

Training : Mener un entretien pour déceler une situation à risque

#### Module 3 : Elaborer un plan de prévention sur mesure

- Connaître les types de stress, leurs symptômes
- Reconnaître et déjouer les jeux psychologiques
- Savoir se ressourcer par des techniques de relaxation au quotidien
- Créer des actions de prévention et de correction

Training : Réalisation d'une boîte à outils d'exercices de relaxation et d'actions de prévention adaptées à l'entreprise



360 COMPÉTENCES · MBR  
Notre mission, votre réussite

---

**Moyens pédagogiques :**

- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Travaux basés sur l'échange, la communication et la réalisation d'outils communs
- Questionnaires, tests avec debriefing
- Applications pratiques propres aux cas réels et situations vécus par les stagiaires

**Modalités de validation des acquis :**

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation