

QVT01 – Formation « Prévenir et gérer les situations de stress au travail »

Mieux comprendre pour mieux les prévenir !

Objectif principal de formation :

- Comprendre les mécanismes du stress chronique et des conflits au travail pour mieux identifier les clés et les actions pouvant être mises en place dans son entreprise.



Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- ✓ Comprendre les mécanismes du stress chronique ; et ses effets sur la santé ;
- ✓ Connaître les facteurs liés à l'activité de travail, à l'origine des situations de stress chronique ;
- ✓ Connaître le cadre réglementaire de la prévention applicable aux Risques Psychosociaux (RPS) ;
- ✓ Mettre en œuvre une organisation et des pratiques permettant d'assurer une prévention efficace.

Public visé :

Tout public, tout secteur d'activité.

Groupes de 4 à 10 personnes.

Pré-requis nécessaires pour suivre l'action de formation :

Un questionnaire en amont de la formation permettra de bien cerner les attentes des stagiaires, et également le vécu par rapport aux situations de stress au travail et de risques psychosociaux, afin de préserver les conditions de confidentialité, de volontariat, de liberté de parole.

Durée :

1 jour – 7h

Tarif :

Nous consulter

Lieu :

Site Client

Ou salle de formation d'HR'Go, située au 11bis rue de la Piscine à Essarts en Bocage (85140)

Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise.

Formation organisable en inter-entreprises, selon demande.

■ Déroulement :

- ✓ **Les RPS : définition et caractérisations par leurs effets**
 - Définition des Risques psychosociaux des catégories concernées
- ✓ **Le stress au travail : en quoi l'organisation du travail peut avoir un impact ?**
 - Le stress chronique, c'est quoi ? et ça provoque quoi ?
 - Effets sur la santé et pour l'organisation
 - Etude de cas à partir d'une vidéo : Organisation du travail et stress
 - Identification des 6 grandes causes
- ✓ **Cadre réglementaire de la Prévention applicable aux RPS :**
 - Focus sur les différentes obligations réglementaires liés aux risques psychosociaux ;
 - Harcèlement moral, harcèlement sexuel et agissements sexistes.
 - Evaluation des RPS et Document Unique
- ✓ **Mettre en place une démarche de Qualité du Travail efficace :**
 - Identification de solutions de Prévention pertinentes pour la prévention des RPS et des situations de stress
 - Les 8 axes de développement de la QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail)
 - Pré-diagnostic, Diagnostic, Evaluation, Analyse de situations, Dispositifs d'alerte... : quoi mettre en place et par quoi commencer ?
- ✓ **Evaluation des acquis de la formation**
Questionnaires d'évaluation

Vidéos ; Mises en situations ; Etude de cas ; Apports ; Echanges ; Travaux individuels et en sous-groupe

■ Formateur(s) :

Yohann JOBARD

Consultant-Formateur indépendant – Fondateur et Dirigeant de HR'Go
21 ans d'expérience en Prévention & Santé au Travail, Ergonomie, Management & RH.
Master 2 HSE, DU Ergonomie, Formation RH, Agréé IPRP
Formateur spécialisé en prévention des RPS et des TMS

■ Méthodes et Moyens pédagogiques :

- Un questionnaire de pré-positionnement est envoyé avant la formation
- Echanges et mises en pratique, vidéos, études de cas
- Travaux en sous-groupes et travail individuel, à partir d'études de cas concrets.

■ Validation et suivi :

- Remise d'une attestation à la fin de la formation ; Evaluation des acquis par des questionnaires
- Remise de supports en format numérique

HR'Go S.A.S.

15 rue des Roitelets – 85140 ESSARTS EN BOCAGE – 06 32 05 22 24 – y.jobard@hrgo.fr – www.hrgo.fr
N° SIRET : 904 033 883 00011 - Code APE : 7022Z - TVA Intra. : FR91904033883
N° de déclaration d'activité organisme de formation : 52 85 02424 85