



# Sensibilisation à la prévention des risques psychosociaux dans les pratiques managériales psychosociaux dans les pratiques managériales

## Domaine : Management/RSE/Interculturel

Réf. : 2884M

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les enjeux et mécanismes des risques psychosociaux (RPS)
- Identifier les signaux d'alerte et les facteurs de risque dans son équipe
- Adopter une posture managériale favorisant la prévention et la régulation des tensions
- Savoir réagir face à une situation sensible sans aggraver le climat

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émerger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

#### Programme pour une demie-journée de formation :

##### 1. Comprendre les risques psychosociaux

- Les RPS aujourd'hui : stress, burn-out, perte de sens, surcharge, conflits de valeurs...
- Les causes fréquentes dans les pratiques managériales
- Les impacts sur la santé, la performance et la cohésion d'équipe
- Les obligations légales de prévention et le rôle du manager

##### 2. Identifier les signaux faibles et les situations à risque

- Les signes individuels et collectifs de mal-être
- Comment repérer sans juger et adopter la bonne posture d'écoute
- Les leviers d'action managériale : vigilance, régulation, relais internes (RH, CSE, médecin du travail...)
- Les erreurs fréquentes à éviter

##### 3. Manager sous pression : garder le cap

- Identifier ses propres sources de stress et réactions sous tension
- Techniques simples de régulation émotionnelle et de communication bienveillante
- Dire non, recadrer ou donner un feedback sans générer de tension
- Favoriser la reconnaissance et la cohésion dans son équipe

#### Echange et partage d'expériences

**Exercice :** ancrer les apprentissages et conclure positivement.

**Quizz Interactif**

### PUBLIC CONCERNÉ

Pour des managers en poste  
L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**

1 journée de formation soit 7 heures

**-Délai d'accès :**

Réponse par mail dans les 72h.

En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.

En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**

Nous contacter

**.En Intra ou Individuel :**

Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**

604€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**

1199€ HT / Jour / groupe

Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe

Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**

Nous consulter

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

☎ 02 32 74 56 94

Numéro unique d'appel

## NOS CERTIFICATIONS

