

GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN ENTREPRISE

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera en mesure de détecter les situations de travail qui favorisent l'émergence de risques psychosociaux. Il aura également acquis les compétences lui permettant de mieux gérer les situations de stress par l'utilisation d'outils dédiés, ce qui lui permettra notamment de communiquer de manière plus affirmée.

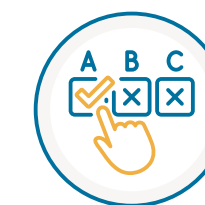
RÉFÉRENTIEL DE COMPÉTENCES

- C1.** Analyser l'environnement des risques psychosociaux (RPS), en identifiant le vocabulaire spécifique, les enjeux, le cadre juridique et les obligations de l'employeur, afin de pouvoir mettre en place un travail sur le management des RPS en entreprise.
- C2.** Détecter les facteurs de RPS, les signaux d'alerte, les relais activables et les acteurs à mobiliser en vue de partager les bonnes pratiques et d'améliorer les pratiques de prévention.
- C3.** Élaborer un plan d'actions individuel d'amélioration du bien-être au travail, en identifiant les facteurs de risques clés, afin de prévoir la mobilisation de tous les facteurs clés (organisation, charge, reconnaissance, communication, etc...).
- C4.** Identifier les signaux visibles et invisibles du stress, les émotions et ses propres signaux, par un questionnaire validé par Stimulus qui permet de détecter les 3 types de conséquences du stress.
- C5.** Accompagner un collaborateur détecté en difficulté, en menant un entretien, en utilisant les outils adéquates (utilisation de la posture empathique, le questionnement socratique...) dans l'objectif de désamorcer le stress du collaborateur.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Évaluation type quizz (e-learning) - C1

Les candidats doivent répondre à un test en ligne (texte à trou, QCM, associations, vrai/faux) sur les fondamentaux des RPS.



Mise en situation professionnelle reconstituée: jeu de rôle - C2

Lors de mises en situation, à tour de rôle, les candidats doivent identifier les situations difficiles.



Cas pratique - C3

À partir d'un cas donné par le formateur, il est attendu que le candidat élabore un plan d'actions individuel. Un questionnaire d'évaluation sera distribué aux candidats à la fin de la formation pour valider ou pas les acquis.



Autoévaluation - C4

Il est attendu que les candidats identifient leurs propres signaux de stress.

- Faire la liste de tous les signaux de stress ressentis par les stagiaires
- Test RS = Réaction au stress piloté par le formateur



Pour les stagiaires qui le souhaitent, il y a un debrief effectué avec le formateur.

Mise en situation professionnelle reconstituée: jeu de rôle - C5

À l'occasion de mises en situation, à tour de rôle, les candidats mènent des entretiens. Il est attendu qu'ils mènent une réflexion sur la posture en entretien.

