



## PROGRAMME DE FORMATION

# Prévenir les Risques Psycho Sociaux dans un contexte de changement

**Qualiopi**  
processus certifié

REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée  
au titre des catégories d'actions suivantes :  
**ACTIONS DE FORMATION**  
**BILANS DE COMPÉTENCES**

Les managers, les représentants du personnel et les équipes RH sont au cœur des transformations engagées. Leurs actions en termes de prévention pour eux-mêmes et pour leurs équipes et leurs collègues conditionnent en partie la réussite du changement.

Or, leurs actions quotidiennes ont par nature des effets sur la zone de risque psychosocial : l'interface entre l'individuel (le psycho) et l'organisation (le social). C'est pourquoi, il est indispensable de les « outiller » et de les soutenir dans leur pratique, laquelle peut permettre de prévenir et mieux encore de développer la qualité de vie au travail.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure :

- D'adopter les bons réflexes durablement grâce à de nombreux outils
- De repérer et prévenir les RPS dans l'environnement de travail
- D'être acteur de la prévention pour soi-même et pour les collègues

## Contenu / programme de la formation

### Comprendre comment je vis le changement

- Comprendre les étapes du changement et les émotions associées
- S'approprier les leviers du changement

### Comprendre les risques psychosociaux, les mécanismes et les impacts du stress

- Connaître la définition des risques psychosociaux
- Connaître la définition du stress
- Savoir repérer les signaux faibles
- Savoir identifier les facteurs de risque et de régulation

### Prévenir le développement du stress et des risques psychosociaux

- Connaître les notions de prévention primaire, secondaire, tertiaire
- Savoir identifier les leviers de prévention à sa main
- Appréhender la posture managériale
- Connaître et utiliser les relais

### Agir dans les situations dégradées

- Comprendre les limites de son champ de compétences
- Savoir échanger avec un collègue en souffrance et l'orienter
- Pratiquer l'écoute active

## Moyens et méthodes pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation, de jeux de rôle, quiz et de feedback
- Mise à disposition d'un support pédagogique à la suite de la formation
- Animation par un consultant/formateur expert du sujet

## Public visé

Managers, Représentants du personnel, Équipe RH  
10 stagiaires par session maximum

## Prérequis :

Aucun

## Durée de la formation

2 demi-journées

## Date et horaires

À définir - accueil 15' avant pour les sessions à distance

## Lieu

- En présentiel, dans les locaux du client ou du cabinet sémaphores
- À distance via un dispositif de visioconférence

## Présence et évaluation

- Feuilles de présence
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

*Formation accessible aux personnes en situation de handicap*

**Pour toute information complémentaire, veuillez nous contacter via cette adresse :**

[contact.formation@semaphores.fr](mailto:contact.formation@semaphores.fr)