

# Risques Psycho-Sociaux et bien-être au travail : comprendre et agir au quotidien

Adopter les bonnes pratiques pour prévenir l'épuisement professionnel et gagner en qualité de vie au travail, tout en restant performant

## Objectifs opérationnels

- Définir les différents Risques Psycho-Sociaux et leurs contextes
- Repérer les R.P.S. dans son quotidien professionnel
- Mettre en place un plan personnalisé de prévention et de santé au travail

### Public Visé

Tous salariés

### Durée

**7.00** Heures

**1** Jour

### Pré Requis

Formation à visée préventive et non adaptée à la gestion de crise

## Programme

- Les Risques Psycho-Sociaux et la Qualité de Vie au Travail, de quoi parle-t-on ?
- La cadre légal et réglementaire, les obligations de l'employeur, le document unique
- Les termes et manifestations en situations professionnelles : stress, burn out, agressivité, harcèlement
- Les mécanismes du stress et du bien être au travail : les repérer pour soi-même
- Les signaux d'alerte et le repérage de ses besoins
- Les fondamentaux de l'écoute active et de la communication non violente pour favoriser des relations professionnelles positives et de coopération, et désamorcer l'agressivité
- Les techniques et outils pour se protéger, prendre du recul, se remettre en énergie
- Les nouveaux comportements de santé, gestion émotionnelle et relaxation

## Notre valeur ajoutée

Stress au travail, burn out...qui aujourd'hui n'est pas confronté à ces Risques Psycho-Sociaux ? Cette formation pratique permettra à chacun de comprendre et d'agir pour une meilleure Qualité de Vie au Travail. Des outils et techniques adaptés sont proposés pour une amélioration de son propre quotidien professionnel.

## Méthodes et moyens pédagogiques

Phase de sensibilisation et de mobilisation  
Apports de contenu  
Exercices d'appropriation

## Qualification Intervenant(e)(s)

E-SANTEFORMATION - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 76 12 00890 12

E-SANTEFORMATION - Parc d'activité de la Gineste - 227 rue Pierre Carrère - 12023 RODEZ Cedex 9  
Tél. : 05 65 73 57 91 - Fax : - Site internet : [www.udsm.fr](http://www.udsm.fr) - e-mail : [formation@e-santeformation.fr](mailto:formation@e-santeformation.fr)



Formatrice psychothérapeute, sophrologue

## Modalités d'évaluation, de suivi et d'appréciation de la qualité

Questionnaire préalable, évaluation finale des acquis

Tarif : nous consulter

Modalités d'accès : demande d'inscription sur le site internet, par mail, téléphone ou rendez-vous

Date à la demande en Intra et selon le calendrier des formations en Inter

Accessibilité handicap : aménagements possibles, contacter le référent handicap au : 05 65 73 58 01 [formation@e-santeformation.fr](mailto:formation@e-santeformation.fr)

Possibilité de restauration à proximité

### Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : **185.00 € Net de taxe**

Intra (Par Jour) : **Nous consulter**

### Effectif

15



Contactez-nous !

Pôle pédagogique

Tél. : 0565735801

Mail : [formation@e-santeformation.fr](mailto:formation@e-santeformation.fr)

