

# Identifier, prévenir et agir face aux risques psychosociaux (RPS)

Référence : FMM017

## Objectifs

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Comprendre la notion de RPS : ce que c'est, ce que ça n'est pas.
- ✓ Identifier les leviers managériaux : ce qui dépend de soi, ce qui ne dépend pas de soi.
- ✓ Détecter les signaux pour réagir : maîtriser les outils et la posture.
- ✓ Acquérir les bons réflexes pour améliorer la qualité de vie au travail : prendre du recul et réguler ses émotions.

## Pour qui ?

- └ Managers de proximité.
- └ Responsables d'équipe.
- └ Toute personne amenée à piloter un projet stratégique.

## Prérequis :

- └ Expérience managériale souhaitée.
- └ Aucun prérequis technique.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)



## Programme

### Clarifier la notion de RPS

- Définir ce que sont les risques psychosociaux (harcèlement moral, stress, burn-out, conflits, violences etc.).
- Distinguer les types de violences en milieu professionnel.
- Établir un équilibre entre réalité opérationnelle et ressenti personnel.

### Identifier les leviers managériaux

- Définir clairement le périmètre d'intervention du manager et ses responsabilités.
- Identifier les leviers individuels et collectifs.
- S'approprier les leviers du quotidien pour prévenir et agir contre les RPS.

### Détecter les signaux pour réagir

- Identifier les signaux faibles (motivacionnels, émotionnels, comportementaux, physiques, cognitifs).
- Écouter les collaborateurs.
- Gérer la violence.

### Réguler ses émotions en situation managériale

- Prendre du recul sur les situations émotionnelles.
- Comprendre les mécanismes de l'émotion pour éviter des réactions inappropriées pour soi et avec l'interlocuteur.
- Mettre en place des outils sur les mécanismes émotionnels.



*Les RPS ne sont pas seulement l'affaire des managers, mais l'affaire de tous ! Impliquer tous les collaborateurs dans la prévention des RPS est donc crucial. La prévention, la gestion et l'accompagnement des RPS ne peuvent en effet reposer exclusivement sur les managers. Une formation RPS permettant à chacun d'identifier les signaux pour prévenir et servir de relais est indispensable afin de créer une culture d'entreprise favorisant le bien-être psychologique de tous les collaborateurs."*

Christelle GARBÉ-BONTOUX - Directrice client