

Devenir manager en prévention des risques psychosociaux

3 JOURS

21 heures de formation

In

Prérequis

Aucun

Public

Direction, cadre ou manager

Durée

Module 1 : 2 jours

Intersession : 15 jours environ

Module 2 : 1 jour

Organisation

De 4 à 12 stagiaires

Intervenants

Formateurs spécialisés dans la prévention des RPS et coaches en qualité de vie au travail

Évaluation

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises

LA FORMATION

La formation-action "Devenir manager en prévention des RPS" se destine aux managers ou encadrants souhaitant prévenir l'apparition des RPS ou en réduire l'existence efficacement et durablement. À l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre et de repérer les RPS au sein de leur unité de travail et d'organiser des stratégies collectives et individuelles de prévention basées sur des outils pratiques et concrets. Cette formation est le cœur de toute démarche de santé/performance active et durable au sein d'une entreprise.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Comprendre les causes et fonctionnements des RPS pour les prévenir et améliorer la qualité de vie au travail dans son équipe

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Comprendre la spécificité des RPS et les pièges à éviter

Etablir le rôle clé du manager dans la prévention des RPS

Optimiser sa posture et ses pratiques managériales

Renforcer son imperméabilité et ses ressources face aux RPS

Favoriser et encadrer les propositions d'améliorations par son équipe

Faire face aux situations critiques

PÉDAGOGIE

Ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, jeux de cartes, expériences sensorielles, applications concrètes.

60 % pratique 40 % théorique

LE PROGRAMME

1/ Comprendre la spécificité des RPS et contourner les pièges

Définir les cadres légal et institutionnel de la prévention des RPS

Maîtriser les concepts élémentaires entourant les RPS

Définir les mécanismes spécifiques d'apparition des RPS

Identifier ses croyances limitantes pour les dépasser

Appréhender les conséquences des RPS dans la structure : santé, travail et performance

2/ Construire une posture managériale préventive

Identifier les indicateurs d'alerte de risques psychosociaux sur soi et sur autrui

Repérer les facteurs de RPS avec ses collaborateurs

S'adapter aux différents comportements générationnels (X, Y et Z)

Agir efficacement face aux interactions entre la vie professionnelle et personnelle

Auto-évaluer ses pratiques managériales

3/ Optimiser ses pratiques managériales

Développer des techniques managériales bienveillantes et adaptées

Pratiquer l'écoute active managériale

Adopter une communication assertive et bienveillante

Conduire un entretien managérial de repérage des RPS

4/ Renforcer son imperméabilité et ses ressources face aux RPS

Optimiser ses rythmes de travail

Se ressourcer par des techniques de récupération

Assurer son bien être physique : les pratiques posturales et les exercices respiratoires

Expérimenter les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience

Identifier les bienfaits des activités psychocorporelles

5/ Favoriser et encadrer les propositions d'améliorations par son équipe

Rechercher des améliorations préventives avec méthode

Développer les prises d'initiative et l'autonomie des collaborateurs

Susciter les prises d'engagements des collaborateurs sur les actions choisies

6/ Faire face aux situations critiques

Déceler les signes de stress, mal-être, souffrance, dépression et suicide chez ses collaborateurs

Intervenir face à du personnel en détresse ou fragilisé

Maîtriser une conduite à tenir efficace face à ses collaborateurs en difficulté psychosociale

Gérer le stress physique, mental et émotionnel

EN SAVOIR PLUS

Ref : M105

www.competences-prevention.com

0 810 900 960

contact@competences-prevention.com