

# Perfectionnement CHSCT/CSE : risques psychosociaux et qualité de vie au travail

**2 JOURS**

14 heures de formation

**P**

## Prérequis

Assurer une fonction de membre du CHSCT ou du CSE.

## Public

Membre du CHSCT ou du CSE.

## Durée

2 jours soit 14 heures en présentiel.

## Organisation

De 4 à 15 stagiaires.

## Intervenants

Formateurs spécialisés dans la formation des instances représentatives du personnel, certifiés par agrément préfectoral et coachs en qualité de vie au travail.

## Évaluation

Attestation de formation. Évaluation formative par des QCM, exercices et simulations pratiques. Évaluation à chaud et à froid.

## LA FORMATION

La formation-action "Perfectionnement CHSCT / CSE : Risques psychosociaux" se destine aux membres du CHSCT souhaitant prévenir l'apparition des RPS ou en réduire l'existence efficacement et durablement. A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de comprendre et de repérer les RPS au sein de leur entreprise et d'organiser des stratégies individuelles ou collectives de prévention basées sur des outils pratiques et concrets. Cette formation est idéale pour la réussite de la mission du CHSCT d'optimiser la qualité de vie au travail du personnel.

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Dépister les facteurs de RPS pour proposer des outils pratiques et concrets de prévention.

### COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser les notions et concepts élémentaires entourant la réalité des risques psychosociaux.
- Détecter les facteurs de risques psychosociaux.
- Se protéger des RPS en améliorant son imperméabilité individuelle.
- Promouvoir des actions individuelles de prévention des RPS.
- Proposer des actions collectives de prévention et de qualité de vie au travail.

### PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, travaux de groupe, jeux de rôles, applications concrètes. Adaptation pédagogique aux risques du secteur des stagiaires.

60 % pratique 40 % théorique.

## LE PROGRAMME

### 1/ Maîtriser les notions et concepts élémentaires entourant la réalité des risques psychosociaux

- Le cadre légal et institutionnel de la prévention des RPS.
- Les concepts, croyances et réalités entourant les RPS.
- Les conséquences des RPS dans la structure : santé, travail et performance.
- Les facteurs de construction et de protection de la santé.
- Les interactions entre la vie professionnelle et la vie personnelle.
- Les liens entre les évolutions des organisations du travail et leurs conséquences psychosociales.

### 2/ Détecter les facteurs de risques psychosociaux

- Les processus d'apparition des RPS.
- Les indicateurs d'alerte de RPS sur soi et sur autrui.
- Les facteurs de RPS.
- Identifier les facteurs de RPS au sein de sa structure.

- Analyser les causes d'apparition de ces facteurs.

- Faire objectiver le repérage des facteurs par du factuel.

### 3/ Se protéger des RPS en améliorant son imperméabilité individuelle

- Proposer des stratégies d'optimisation de la santé: pathologies modernes et points de vigilance, ergonomie corporelle, méditation, sommeil et nutrition.
- Proposer des stratégies d'optimisation du travail : ressources personnelles, gestion du temps, "Mental training" pour anticiper les situations de stress.

### 4/ Promouvoir des actions individuelles de prévention des RPS

- Développer l'empathie et la reconnaissance envers soi et autrui.
- Promouvoir l'écoute active et bienveillante chez les collaborateurs.
- Optimiser sa communication et gérer les conflits.
- Prendre en compte les diversités comportementales.

### 5/ Proposer des actions collectives de prévention et de qualité de vie au travail

- Les outils de recherche d'améliorations préventives.
- Les différents axes et niveaux d'actions préventives.
- Participer à l'appropriation des actions préventives par les collaborateurs.
- Susciter les prises d'engagements des collaborateurs sur les actions choisies.

## EN SAVOIR PLUS

Réf : CHRPS

[www.compétences-prevention.com](http://www.compétences-prevention.com)

0 810 900 960

[contact@compétences-prevention.com](mailto:contact@compétences-prevention.com)