

# Perfectionnement CSA/CSSCT/CSE : Risques Psychosociaux et Qualité de Vie au Travail



## Objectif

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

FORMATION



Qualifiante



Recommandée

— 14 heures

soit 2 jours de formation

INSTANCES REPRÉSENTATIVES DU PERSONNEL

Modalité pédagogique —

PRÉSENTIEL

ou

CLASSE VIRTUELLE

### EN RÉSUMÉ

La formation-action "Perfectionnement CSA/CSSCT/CSE : risques psychosociaux et Qualité de Vie au Travail" se destine aux membres du CSA/CSSCT/CSE 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 entreprise et d'organiser des stratégies individuelles ou collectives de prévention basées sur des outils pratiques et concrets. Cette formation est optimale pour la réussite de la mission du CSA/CSSCT/CSE et de l'optimisation de la Qualité de Vie au Travail du personnel.

### COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser les notions et concepts élémentaires entourant la réalité des risques psychosociaux.
- Déetecter 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.

60 % pratique 40 % théorique.

Référence —

CHRPS

### PRÉREQUIS

Toute personne assurant une fonction de membre du CSA/CSSCT/CSE.

### PUBLIC

Membre du CSA/CSSCT/CSE.

### ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs spécialisés dans la formation des instances représentatives du personnel.

### ÉVALUATION

Évaluation formative par des QCM, exercices et simulations pratiques. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

## 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 Déetecter 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 causes 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.