



2

Jours

## Prévenir les risques psychosociaux

dans GESTION DU STRESS - GESTION DU STRESS / Réf : EFF-STR-03

### Objectifs de la formation

- Définir les risques psycho-sociaux
- Actualiser ses connaissances sur la réglementation en vigueur
- Comprendre la notion de stress au travail
- Assurer la mise en oeuvre et le suivi des mesures de lutte contre le stress

### Programme de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Définir les risques psycho-sociaux

- Définition des termes : souffrance, stress, harcèlement, risques psycho-sociaux, burn-out...
- L'évaluation du risque et le document unique
- Les acteurs de la lutte contre les risques psycho-sociaux

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Identifier les facteurs de risques psychosociaux

- Les facteurs internes ou externes
- La notion de stress au travail : description du stress, ses formes pathologiques, identification des symptômes
- La responsabilité de l'entreprise et du salarié face au stress
- La santé mentale et l'obligation de sécurité
- La communication et les facteurs subjectifs

#### Jour 2 - Matin

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274

GROUPE  
LEXOM

LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :

LEXOM

someformpro  
formation professionnelle

supipgv  
école supérieure

BIO  
FORMATION

DEFI3  
TRANSFORMER VOS RESSOURCES EN FORMATION

ALTERCLASS

IRFA

FRANCE CARRIÈRE



### 3. Effectuer un audit de sa structure en termes de RPS

- Auditer en interne : forces et faiblesses
- Auditer en externe : forces et faiblesses
- Etablir un diagnostic

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Concevoir des outils et le suivi des mesures

- La communication sur les risques professionnels : une relation de qualité
- L'instauration d'un dialogue social
- Procédure d'évaluation et de réexamen des mesures adoptées

### 5. Identifier les outils concrets du bien-être au travail

- L'identification des sources de bien-être au travail : les renforcer
- L'identification des leviers de motivation : les développer

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mettre en place des solutions de lutte contre les risques psycho-sociaux

## Pédagogie

## Méthodes pédagogiques

SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :





- Pédagogie active : échanges interactifs expérientiels.
- Apports théoriques et méthodologiques.

## Modalités d'évaluation

- Evaluation formative tout au long de la formation, sanctionnée d'une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques.
- Cette attestation sera délivrée à chaque participant à l'issue de la formation.

### SAS LEXOM

au capital de 25 000,00 €

Siège social : 155 Avenue René Privat - 07000 PRIVAS

N° SIRET : 510 869 274 00066 - RCS Aubenas

Code NAF : 85.59A / N° TVA Intra : FR 74510869274



### LES FILIALES DU GROUPE LEXOM :



