



### **Formation présentielle**

**Durée** : 14 heures – 2 jours

**Pour qui** : Tous salariés

**Prérequis** : Aucun

**Capacité d'accueil** : Entre 4 et 10 apprenants

**Tarif sur demande**

# **PREVENTION DES RPS ET QVCT**

Risques Psychosociaux et Qualité de Vie et Conditions de Travail

## **Programme de la formation**

Accompagner les acteurs dans la prévention des Risques psychosociaux et l'amélioration de leur qualité de vie et condition de travail.

### **Objectifs de la formation**

- Comprendre le fonctionnement des RPS et leurs répercussions sur la santé
- Repérer les facteurs de risque pour les objectiver
- Prendre soin de soi et se protéger au quotidien
- Construire et proposer des actions de prévention des RPS et d'amélioration de sa QVCT

### **Contenu de la formation**

Comprendre le fonctionnement des RPS et leurs répercussions sur la santé

- Les risques psychosociaux
- Différence entre RPS et QVCT
- Différences entre bien-être et bonheur au travail
- Les activités de la personne au travail
- Spécificité des RPS
- Les différents processus réactionnels présents dans les situations de travail

Repérer les facteurs de risque pour les objectiver

- Le travail et les horaires
- Ma conception du travail
- Les relations
- Les différentes interactions entre soi et les différents facteurs
- Comment objectiver des problématiques vécues de manière subjective

Prendre soin de soi et se protéger au quotidien

- Rythme et récupération
- Ergonomie et oxygénation
- Les activités psychocorporelles
- Gestion du stress

Construire et proposer des actions d'améliorations de sa QVCT

- Comment déterminer des pistes d'amélioration
- Adapter les outils de la QVCT à son environnement de travail

### **Méthodes pédagogiques et Evaluation des résultats**

Recueil des besoins et des attentes

Animation de l'action de formation, avec mise en œuvre des moyens matériels appropriés

Démarche pédagogique participative

Apports théoriques et méthodologiques illustrés au moyen de jeux de rôle, applications concrètes

Réflexion individuelle ou par groupe sur des thèmes relatifs à la prévention

Evaluations formatives par des QCM, exercices et simulations pratiques  
Exercices de mise en situation  
Mise en situation de cas liés aux risques propres de l'entreprise.  
Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation et d'un certificat de réalisation.  
Evaluation à chaud et à froid  
Remise de ressources pédagogiques

### **Équipe pédagogique**

Formateur spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux et de la qualité de vie et des conditions de travail.

### **Ressources techniques**

PC et vidéoprojecteur, paperboard.  
Livret pédagogique remis à chaque participant en fin de formation.

### **Qualité et satisfaction**

Indicateurs de résultats transmis sur demande

### **Capacité d'accueil**

Entre 4 et 10 apprenants

### **Délai d'accès**

Sur simple demande, par mail ou par téléphone. Nos délais d'accès sont fixés à 3 semaines, mais peuvent être ramenés à un délai plus court, en fonction du caractère d'urgence de votre demande et de la disponibilité de nos équipes.

### **Accessibilité**

Lorsqu'un appui extérieur est nécessaire, et ce, afin de sécuriser le parcours de formation d'une personne en situation de handicap, pour préparer au mieux notre intervention, nous vous remercions de nous faire part, en amont de la formation, de toutes informations nécessitant une adaptation de notre part.

Interlocutrice handicap :

Sylvie HERNANDEZ : sh@sante-securite-formations.fr / 06 59 13 39 59.

Pour toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à vous orienter vers nos partenaires ressources handicap

AGEFIPH : <https://www.agefiph.fr> / RHF PACA : <https://www.rhf-paca.fr/>

*CML Santé Sécurité au Travail - Tous droits réservés*

*Formation créée le 28/03/2024. Dernière mise à jour le 20/09/2024.*

*V3-0924*