

# MANAGER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX : LES FONDAMENTAUX

## 1. Comprendre les risques psychosociaux

- Prendre conscience de l'ampleur du sujet : chiffres clés, conséquences à l'échelle individuelle et collective
- Définir les notions de burn-out, brown-out, bore-out, harcèlement moral, harcèlement sexuel
- Identifier les 6 facteurs de risque issus du rapport Gollac
- Comprendre les mécanismes du stress : stress aigu, stress chronique, épuisement professionnel
- Maîtriser les obligations et contraintes légales en matière de RPS



Atelier « Photolangage » : « Mon rôle de manager dans la prévention des RPS »  
 Quiz « Ma connaissance des RPS »  
 Mise en situation : « Si quelqu'un vous dit... » permettant de partager un langage commun sur le sujet

## 2. Détecter les alertes

- Appréhender la notion de faisceau d'indices
- Reconnaître les signaux faibles récurrents (en proximité et à distance) et les symptômes-clés des risques psychosociaux sur le plan physiologique, émotionnel, cognitif et comportemental
- S'approprier les outils cliniques de détection des RPS à l'échelle collective et individuelle



Étude de cas vidéo permettant d'identifier des situations de RPS (source : INRS)  
 Mise en situation : « S'entraîner à reconnaître les signaux faibles sur site et à distance »

## 3. Prévenir les risques psychosociaux

- Identifier les profils les plus touchés par les RPS et déconstruire les idées reçues
- Comprendre le burnout, le caractère multidimensionnel du stress et les étapes de l'épuisement professionnel
- Découvrir les outils de prévention associés à chaque famille de risques psychosociaux : modèles de Karasek, plan de renoncement, balance de Siegrist, matrice de délégation, rituels de reconnaissance, feedback kanban, partage des contraintes, questionnaire d'Hallowell, etc.
- Prendre soin de soi pour prendre soin des autres et limiter la contagion émotionnelle



Mise en situation « Comment limiter ou éviter les risques pour Marc ? »  
 Atelier « Réflexivité » : les actions de prévention à mettre en place en fonction des facteurs de risque

## 4. Accompagner les équipes

- Comprendre la posture à adopter face à un collaborateur en difficulté
- Maîtriser les quatre étapes de l'accompagnement : reconnaître sans dramatiser, écouter sans tomber dans le thérapeutique, relayer l'information et orienter vers le bon accompagnement, suivre le collaborateur après son retour
- Identifier les relais de l'accompagnement en interne et les actions de prévention



Mise en situation : « Ma démarche d'accompagnement »  
 Atelier « Jeu de rôle » : mener un entretien avec un collaborateur en difficulté

PRESENTIEL

CLASSE VIRTUELLE



**1 jour (7h00) (présentiel)**  
 ou  
**2 x 3h00 (distanciel)**



**10 participants max.**

### Public cible

- Managers

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les RPS et leurs enjeux sur les équipes et le travail
- Identifier les leviers managériaux
- Savoir identifier les facteurs de risque et de protection de son équipe

### Méthodes mobilisées

- Une approche opérationnelle et outillante sur le sujet de la prévention et de la détection des risques psychosociaux
- De nombreux moments interactifs facilitant l'échange et le partage entre les participants et le formateur

### Modalités d'évaluation

- Évaluation globale de la satisfaction à chaud à l'issue de la formation
- Questionnaire de validation des acquis