

## Risques Psychosociaux et gestion du stress en milieu professionnel

**Public** : Chef d'entreprise, manager, personnel des ressources humaines, membres des CSE,  
tout salarié souhaitant gérer de façon optimale la pression au travail et les situations de stress.

**Pré-requis** : Aucun

### Objectifs

**Aptitudes** :

**Compétences** :

- Comprendre les risques psychosociaux dans son contexte réglementaire et acquérir les outils pour les identifier, évaluer et les prévenir.
- Connaissance approfondie de la notion du stress et ses conséquences dans le milieu professionnel
- Maîtrise de la pratique individuelle de la cohérence cardiaque, technique de gestion du stress.

**Contenu et déroulement** :

- Définition des RPS réalité et a-priori
- Identification des RPS : les signaux d'alerte
- Les principaux facteurs de risque : les 5 catégories
- Les conséquences des risques psychosociaux en entreprise
- La législation : que disent les textes ? rôles de l'employeur et du salarié, DUERP, les instances, les sanctions
- Evaluation des RPS dans l'organisation : 6 axes d'évaluation dans l'entreprise, méthodes KARASEK et SIEGRIST, outils COPSOQ/SATIN/QERDOPS
- Prévention des RPS : le DUERP, les 9 principes de prévention légaux, les 3 niveaux primaire/secondaire/tertiaire, tableau de suivi des actions
- Zoom sur le stress : clarification, mécanismes, conséquences
- Gestion du stress : description des situations de stress récurrentes, identifier son niveau de stress
- La technique de cohérence cardiaque : définition et principes
- Exercice de biofeedback pour chaque stagiaire
- Retour d'expériences après la mise en œuvre de la méthode

**Méthodes mobilisées :**

Participative et interactive prenant en compte l'expérience des participants et les réalités des situations de terrain. Alternance de phases théoriques, d'apports méthodologiques, d'études de cas, d'analyses de situations, de débats, d'échanges...

**Modalités d'évaluation :** Validation de la formation par un quizz noté

**Accessibilité :** Notre salle de formation ne permet pas d'accueillir de personnes à mobilité réduite. Si vous souhaitez inscrire une personne à mobilité réduite, signalez le nous lors de l'inscription, nous étudierons alors la possibilité de réaliser la session dans une salle de location adaptée.

**Délai d'accès :** Nous consulter

13/06/2023 1



**Formation**

**S006**

**Risques Psychosociaux et gestion du stress en milieu professionnel**

**Tarif horaire: 34€ par stagiaire et par heure**

**Durée de la formation: 14 heures**

**TOTAL : 476 €HT**