

RISQUES PSYCHOSOCIAUX

MODULE 1 – COLLABORATEURS

NOTRE FORMATION EN LIGNE

Durée

✓ 30 min

Support

- ✓ Ordinateur
- ✓ Tablette
- ✓ Smartphone

Public concerné

✓ Tous les collaborateurs

Prérequis

✓ Aucun

Objectifs.

À l'issue de ce module les apprenants sauront :

- **Définir** les RPS et décrire les effets
- **Identifier** les situations à risque et les facteurs de risques
- **Identifier** les acteurs vers qui se tourner pour demander de l'aide

Démarche pédagogique.

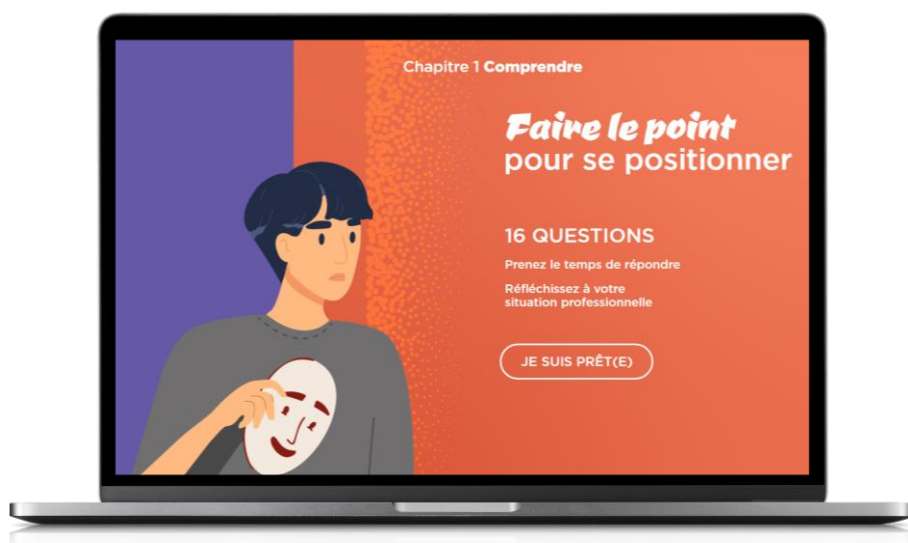
- Alternance entre **apport théorique et activités** (avec exemples et/ou cas pratiques)
- **Un quiz de positionnement** pour évaluer son niveau d'exposition aux différents facteurs de risques
- **Des témoignages, des cas pratiques et des activités pédagogiques** pour :
 - Comprendre ce qui peut être caractérisé de harcèlement moral
 - Mieux identifier les facteurs de stress
 - Comprendre ce qui peut être caractérisé de harcèlement sexuel
 - Comprendre certains effets des RPS
- **Des activités de clic** pour permettre à l'apprenant de découvrir différents conseils
- **Des liens vers des annexes** (pdf pour approfondir certains sujets : burn out et harcèlement sexuel)

Modalités de déploiement.

- Module disponible en **location** sur notre plateforme **LMS**
 - *Licence annuelle par apprenant*
- Module disponible à **l'achat**
 - *Livraison du fichier SCORM, personnalisation du contenu possible*

Introduction.

En préambule de ce module qui s'adresse à tous les collaborateurs de l'entreprise, ses objectifs sont annoncés : comprendre les RPS et leurs effets ; identifier les situations à risques ; savoir comment y faire face et vers qui se tourner pour demander de l'aide.



Partie 1 – Comprendre.

L'objectif de cette première partie est de définir les RPS et de permettre à l'apprenant d'identifier les principaux facteurs de risques auxquels il est exposé.

Les RPS : de quoi parle-t-on ?

Définition des RPS : série de risques (stress, violences interne/ externe, discrimination) qui peuvent atteindre la santé mentale et physique des salariées et avoir un impact sur leurs environnements de travail mais également familial et amical. Découverte au clic de plusieurs conséquences des RPS.

Faire le point : 16 questions pour se positionner

Basé sur les outils de l'INRS, un questionnaire de positionnement permet de découvrir les 6 facteurs de risques (intensité et temps de travail, manque d'autonomie, exigences émotionnelles etc.) et d'évaluer son niveau d'exposition vis-à-vis de chacun d'eux : Faible / Modéré / Fort.

Partie 2 – Connaître.

Cette partie centrale du module est construite autour de nombreuses activités pédagogiques qui permettent à l'apprenant **d'approfondir les principaux risques, leurs facteurs et d'identifier leurs effets**. Ce chapitre permet également de comprendre les situations à risques et esquisse quelques pistes de prévention.

Le risque n°1 : le stress

A travers un témoignage découpé en plusieurs parties, relatant une situation stressante, on découvre plusieurs facteurs de stress.

En s'appuyant sur cet exemple, le modèle de Lazarus est présenté avec un objectif de prévention pour compenser les déséquilibres. La distinction entre stress ponctuel et chronique est présentée



Autres notions importantes :

▪ Le burn-out

Via une activité pédagogique s'appuyant sur deux cas concrets, le burn-out est défini. Cette activité met en évidence les trois dimensions du burn-out et dans la correction des manifestations typiques du burn-out pour ces trois dimensions sont présentées.

▪ Le bore-out

Dans cette section, le bore-out est défini et les facteurs en étant à l'origine, ainsi que ses principales manifestations sont présentées.

▪ Le harcèlement moral

Ici, trois cas pratiques sont proposés pour aider l'apprenant à distinguer ce qui relève du harcèlement de ce qui relève de situations de tension. Un rappel législatif est également fait.

▪ Le harcèlement sexuel

Le harcèlement sexuel est ici appréhendé via une activité pédagogique dans laquelle des affirmations sont à classer selon qu'elles soient vraies ou fausses. Un rappel législatif est également fait sur le sujet.

Partie 3 – Agir.

Cette dernière partie du module propose quelques conseils pour reprendre la main sur son quotidien et rompre l'isolement, si le besoin s'en fait ressentir.

▪ Demander de l'aide :

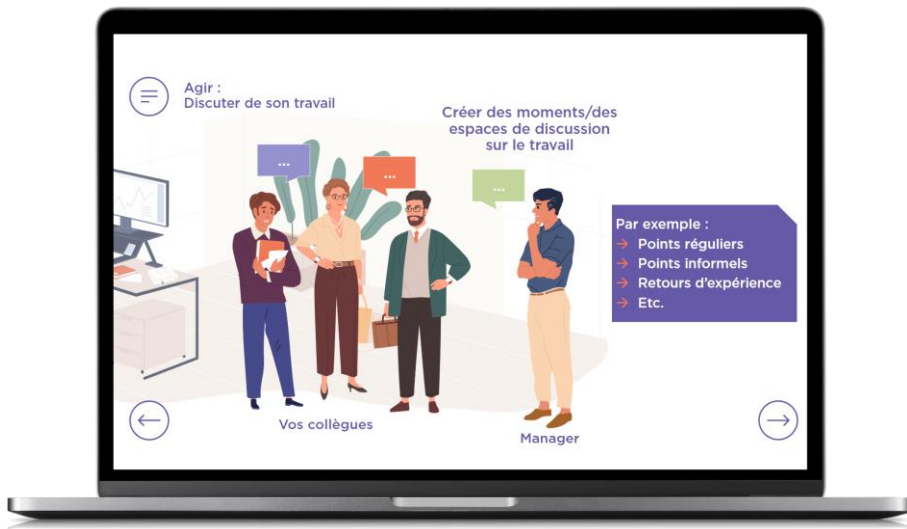
Cette section est consacrée à la présentation d'un panorama des acteurs de la prévention : manager, DRH, CSE, santé au travail...

▪ Discuter de son travail :

Ici, l'apprenant est invité à échanger avec ses collègues et à mettre en place des espaces de discussion et à programmer des échanges.

▪ Reprendre la main :

Afin d'aider à changer certaines habitudes et façons de travailler, huit catégories de conseils sont données. L'apprenant est ensuite invité à sélectionner 3 engagements à tenir au cours des deux prochaines semaines pour reprendre la main sur son agenda.



Synthèse et évaluation.

Un **quiz** viendra conclure ce module.

A l'issue de ce quiz, **une fiche de synthèse** reprenant les points clés communiqués sera proposée en téléchargement.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

[Demander une
démo gratuite](#) →

[Voir le catalogue de
formations complet](#) →