

Prévention RPS

Prévention des risques psychosociaux (RPS)

Les RPS ne sont pas un sujet de bien-être : c'est une obligation. L'article L4121-1 vous impose de les prévenir au même titre qu'une chute de hauteur. Cette formation vous donne la grille pour les voir.

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le cadre légal de la responsabilité managériale en matière de RPS
- Réaliser un diagnostic RPS simplifié sur son périmètre
- Mettre en oeuvre les 9 principes de prévention appliqués aux RPS
- Conduire un entretien de détection précoce avec un salarié en difficulté
- Construire un plan d'action RPS pour son équipe
- Articuler son action avec le médecin du travail, les RH et le CSE

Formats et tarifs

Sensibilisation tous salariés 1 h à partir de 155 € HT / session	Formation opérationnelle tous salariés 3 h 30 à partir de 545 € HT / session	Formation managers et référents RPS 3 h 30 à partir de 545 € HT / session
---	---	--

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Module A - Tous salariés — 1 h

0-5 min	Accroche Question : 'Avez-vous déjà ressenti que votre travail affectait votre santé mentale ?' Tour. '40% des salariés français sont exposés à au moins un facteur de RPS.'
5-20 min	Définir les RPS RPS : ce ne sont pas juste du stress. Les 6 familles Gollac : intensité du travail, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, mauvaises relations, conflits de valeurs, insécurité. Conséquences sur la santé : stress, burn-out, dépression, troubles anxieux, maladies somatiques.
20-40 min	Reconnaître Signaux d'alerte chez soi : modifications du comportement, de l'humeur, du sommeil, de l'appétit, des performances. Signaux chez un collègue : isolement, absentéisme, erreurs inhabituelles, larmes ou agressivité. Ce qui est normal vs ce qui doit alerter.
40-55 min	Agir Ressources internes : médecin du travail, RH, CSSCT, référent harcèlement. Ressources externes : médecin traitant, 3114 (prévention suicide), Agence d'aide aux victimes. Le signalement : pourquoi, comment, protections du signalant.
55-60 min	Clôture Quiz oral 3 questions. Questionnaire satisfaction.

Module B - Tous salariés — 3 h 30

0-10 min	Lancement Tour de table : prénom + situation professionnelle qui génère le plus de tension. QCM positionnement.
----------	--

10-45 min	Module 1 - Mécanismes RPS Les 6 familles de facteurs Gollac. Les modèles théoriques : Karasek (demande/contrôle/soutien), Siegrist (effort/récompense). La spirale des RPS : facteur → tension → symptôme → pathologie. Le burn-out, le bore-out, le brown-out : définitions et distinctions. Les RPS collectifs vs individuels.
45-80 min	Module 2 - Diagnostic Questionnaire d'auto-évaluation RPS validé (adapté du questionnaire Karasek). Identification des facteurs de risque dominants. Analyse des situations à risque dans l'environnement de travail.
80-110 min	Module 3 - Prévention individuelle Stratégies centrées sur le problème : agir sur les facteurs organisationnels, négocier les ressources, déléguer. Stratégies centrées sur l'émotion : gestion du stress, soutien social, déconnexion. Stratégies centrées sur le sens : valeurs, limites, signalement.
110-120 min	Pause Pause 10 minutes.
120-155 min	Module 4 - Prévention collective Les 3 niveaux de prévention : primaire (agir sur les causes), secondaire (renforcer les ressources), tertiaire (accompagner les victimes). Comment contribuer à la prévention collective : témoigner, signaler, soutenir. La culture de prévention : chaque salarié est acteur.
155-185 min	Module 5 - Plan d'action Construction du plan individuel : 1 facteur à adresser, 1 ressource à mobiliser, 1 signalement si nécessaire, 1 contact à identifier.
185-210 min	Évaluation et clôture QCM final. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.
Module C - Managers et référents — 3 h 30	
0-10 min	Lancement Tour de table : situation RPS vécue en management. QCM positionnement.
10-45 min	Module 1 - Cadre légal Responsabilité pénale du manager et de l'employeur. L'obligation de résultat (arrêt Cour de cassation 2002). Le rôle du manager dans la chaîne de prévention RPS. Les indicateurs RPS à suivre : absentéisme, turnover, accidents, conflits. La prévention tertiaire : protocole d'accompagnement post-RPS.
45-80 min	Module 2 - Diagnostic RPS Le diagnostic organisationnel : identifier les facteurs de risque dans son service. L'entretien de terrain : comment observer et écouter sans diagnostic clinique. Les indicateurs quantitatifs et qualitatifs. Construire une cartographie des risques RPS de son équipe.
80-110 min	Module 3 - L'entretien de détection Quand faut-il agir ? Les signaux qui doivent déclencher un entretien. Le script de l'entretien : observation → impact → écoute → proposition → suivi. Ce qu'on dit, ce qu'on ne dit pas. Mise en situation par binômes.
110-120 min	Pause Pause 10 minutes.
120-155 min	Module 4 - Plan d'action RPS Les 9 principes de prévention appliqués aux RPS. Agir sur les 3 niveaux : organisation du travail, management, soutien individuel. Construire un plan d'action RPS pour son service : facteurs prioritaires, mesures, responsables, délais, indicateurs.
155-185 min	Module 5 - Réseau et articulation Rôle du médecin du travail, des RH, du CSSCT, de l'assistante sociale. Comment activer le réseau sans rompre la confidentialité. Le retour au travail après un RPS : protocole managérial. La culture de prévention : le manager modèle.

185-210 min Évaluation et clôture
QCM final. Auto-évaluation. Questionnaire satisfaction. Remise attestations.

Les informations pratiques

Public	Tout salarié, tous secteurs d'activité.
Prérequis	Aucun.
Durée	Module A (1h) - Sensibilisation tous salariés Module B (3h30) - Formation opérationnelle tous salariés Module C (3h30) - Formation managers et référents RPS
Effectif	4 à 12 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 155 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 155 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 545 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue du travail ou consultant RPS référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr