

## Prévention des Risques Psycho-sociaux

### Pour qui ?

- Responsables RH ou toute personne souhaitant travailler sur les Risques Psycho-sociaux

### Objectifs

- Clarifier ce que sont les risques psychosociaux, avec un zoom sur la partie individuelle et interpersonnelle (ce qui dépend de chacun)
- Mieux se comprendre, mieux appréhender les situations de stress, les situations relationnelles difficiles
- Décoder et accepter la dimension émotionnelle dans les relations, gérer la charge émotionnelle et expliciter l'implicite grâce aux outils de CNV
- S'initier aux comportements à adopter pour prévenir/gérer certaines situations tendues
- Prendre conscience de l'importance des signes de reconnaissances pour prévenir/gérer les RPS, et savoir les utiliser de façon sincère et variée

### Pédagogie

- 40% théorie, 60% pratique

### Points forts

- Le modèle Comcolors, véritable point d'appui concret et opérationnel
- La pédagogie ludique et créative
- Formation en présentiel qui offre la possibilité d'un accompagnement individualisé pour mieux accompagner le participant dans la gestion du changement au sein de son entreprise

### Durée

**3J Présentiel  
+1/2J Distanciel**

### Pré-requis

- Aucun

### Intervenant

- Ancien responsable RH
- Consultant-coach
- Expert PNL

### Contact

Florent Schmidt  
Email : [fschmidt@actinum.com](mailto:fschmidt@actinum.com)  
Tel : +33 (0)1 42 89 97 83

**Programme détaillé page suivante...**

## Contenu de la formation

### JOUR 1 – Décodage de ce qui se joue en situation de stress

#### Introduction :

- Une définition RPS : risques professionnels d'origine et de nature variée qui mettent en jeu l'intégrité physique et la santé mentale des salariés et ont, par conséquent, un impact sur le bon fonctionnement des entreprises.
- Quatre grandes familles de tensions génèrent un niveau de stress (physique, émotionnel et/ou comportemental) plus ou moins comparable auprès des salariés : l'organisation du travail, la satisfaction des besoins personnels, les relations avec la hiérarchie/les collègues et les changements dans le travail
- Comment ça marche / ça se traduit physiologiquement ?

#### Comment peut-on repérer ? Comment analyser/décoder ?

- Zoom sur les besoins et modes de relations avec le modèle Comcolors : les différents types de personnalités, leurs qualités mises en oeuvre quand tout va bien, leurs besoins/motivations à satisfaire, et les comportements (moins constructifs/coopératifs, moins sereins) lorsque leurs besoins ne sont pas nourris  
L'idée : favoriser la prise de conscience de ce qui se joue dans les situations « tendues »... car comprendre, c'est déjà aller mieux !

#### Eclairage sur l'intelligence émotionnelle :

- Clés de décodage des émotions en situation de stress... comment les accueillir... ce qu'elles nous disent
- L'idée : éviter l'effet « cocotte minute » fréquemment rencontré en situation de stress

#### Aperçu des outils pour prévenir/gérer les situations de stress

### JOUR 2 - Outils pour prévenir/gérer les situations de stress & plan d'actions

- Comment (se) reconnaître ?
- Donner/demander, recevoir/accepter/refuser les signes de reconnaissance liées à la personne et/ou à ses réalisations-
- Comment réguler ?
- Pratiquer la communication non violente
- L'idée : distinguer les faits des opinions, évacuer tout ou partie de ce qui me préoccupe, exprimer mes besoins, et formuler une demande acceptable

### JOUR 3 – Feedback des plans d'actions & ajustements

#### OPTIONS (coût additionnel) :

- Profil de personnalité individuel
- Il comprend : l'envoi d'un questionnaire, l'élaboration et la remise d'un profil Comcolors aux participants durant la journée 1 de formation
- L'idée : bénéficier d'une « photographie » de son mode de fonctionnement afin de prendre davantage conscience de ce qui se joue pour moi/dans mes relations aux autres.



#### A propos d'ACTINUUM

Actinium est un cabinet de conseil, d'accompagnement et de formation, certifié ISO 9001 et 29990, expert du Management des Hommes et des projets.

Notre ambition est d'unifier l'Homme, l'entreprise et ses processus... pour créer de la valeur.

Pour cela, nous proposons des formations et de l'accompagnement sur l'ensemble de la chaîne de valeur opérationnelle :



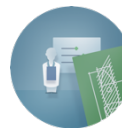
Organisation innovante, management de l'innovation



Management agile, direction des projets



Management des Hommes et des projets, certifications (3.0, PRINCE2®, PMP®, ...)



Coaching managérial, agile, Innovation managériale, ...



Pilotage des transformations (digitale, agile, etc.)



Créer la valeur attendue

Pour cela, ACTINUUM s'appuie sur 35 consultants, formateurs ou coaches qui accompagnent les Hommes et les organisations par une approche innovante afin de transformer les théories du management en outils opérationnels et en bonnes pratiques accessibles à tous.

## Moyens techniques et pédagogiques

Nos programmes sont proposés selon un dispositif de *Blended Learning* alternant phases de présentiel et de distanciel.

La figure ci-dessous illustre et synthétise l'ensemble du dispositif :

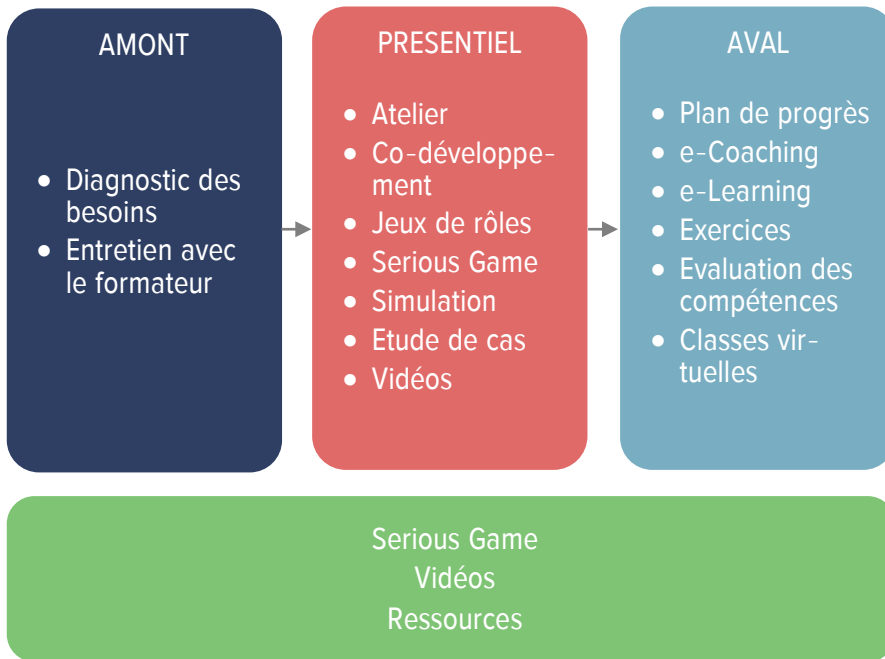


Figure 1 - Dispositif de formation blended learning

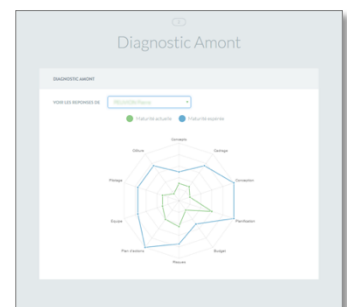
- **Avant (Amont) :** évaluation en ligne des besoins de formation, entretien en ligne avec formateur, organisation et suivi du parcours via la mise en place d'un Plan de progrès personnel.
- **Pendant (Présentiel) :** durant la formation plusieurs dispositifs pédagogiques sont possibles (apports théoriques, études de cas, jeux de rôles, serious game, ateliers, co-développement, plans d'action individuels et suivi, ...)
- **Après (Aval) :** e-coaching distanciel et suivi individualisé, classes virtuelles selon programme, évaluation en ligne des acquis de formation et de la satisfaction.
- **En transverse** sur l'ensemble de la période distancielle et présenteielle : des Serious Games, vidéos (types Mooc, etc.) et des ressources documentaires (articles, supports complémentaires, fiches de synthèse, etc.)



Exemple de Serious Game



Evaluation à chaud



Diagnostic amont

### Adéquation des besoins et accompagnement

Parce que les besoins de formation sont personnels à chacun, Actinium propose un dispositif qui vous accompagne dans le développement de vos compétences.

Nous nous assurons de l'adéquation des besoins grâce à un diagnostic réalisé en amont de la formation.

Cette analyse est complétée par un entretien avec le formateur, qui initialise le parcours de formation.

Les objectifs définis lors de cette démarche permettent d'établir un plan de progrès personnel, qui fixe les bases de l'accompagnement proposé dans nos formations.

Si la formation présenteielle est adaptée aux besoins du groupe, l'accompagnement aval est lui totalement individuel.

Cet accompagnement à distance est réalisé par le même formateur que lors de la formation présenteielle.

Le dispositif se conclut avec un diagnostic des connaissances obtenues, mettant en perspective les acquis avec les objectifs de développement initiaux.