

« Des Risques Psychosociaux
au burn out »

PROGRAMME SENSIBILISATION

- 1 expert + 2 comédiens
- ½ journée, 3H30

Programme détaillé

9h00 – 09h45
Intro (Client)

- – La démarche globale de prévention au sein de l’entreprise
 - Les niveaux de prévention
 - Les acteurs de la prévention

TEMPS 1 : LE PERIMETRE DES RPS

Saynète 1 : « RPS de quoi parle-t-on ? »

Théâtre	Apports pédagogiques
<p><i>1 manager échange avec son assistante sur la nécessité ou pas d’assister à une formation sur les RPS :</i></p> <p><i>Il va renoncer finalement à cette formation...</i></p> <p><i>... et il va proposer à son assistante de le représenter... Sans se rendre compte qu’il génère pas mal de stress autour de lui...</i></p>	<p>Le périmètre des RPS</p>

APPORT DE L’EXPERT

- – Définir les risques psychosociaux :
 - Définir le périmètre des RPS
 - Rappeler le cadre juridique

TEMPS 2 : LE STRESS AU TRAVAIL

Saynète : « Stress city – 3 tableaux »

Théâtre	Apports pédagogiques
<p><i>Christine est chef de projet. Lorsqu'elle est nommée chef de service sa relation avec son manager Alice Martin et avec son ex collègue, Carole, va bien changer,...</i></p> <p><i>Au programme, la gestion de la surcharge de travail,...</i></p> <p><i>Le lien entre l'objectif individuel et la charge collective de travail,...</i></p> <p><i>Equilibre vie privée, vie professionnelle,...</i></p>	<p>Le stress au travail</p>

- **Le mécanisme de stress**
- **Les conséquences du stress au travail**
- **les conséquences pour l'individu**
- **les conséquences sur le collectif, pour l'entreprise**

11h00 – 11h45

TEMPS 3 : LA VIOLENCE AU TRAVAIL ET SES CONSEQUENCES

Saynètes 3 : « Les 7 maladresses relationnelles »

Théâtre	Apports pédagogiques
<p><i>7 micro-saynètes pour prendre conscience de la violence des communications dans notre quotidien</i></p>	<p>Contraindre, dominer, juger, entre pairs ou en relation de management</p>

- **– La violence au travail**
 - La violence au travail
 - Le harcèlement moral et sexuel

TEMPS 4 : DES RPS AU BURN OUT

➤ – Le burn out et ses déclinaisons

- Le burn out, l'épuisement professionnel
 - Les signaux faibles du burn out
 - Deux histoires de burn out
- Le brown out, l'épuisement dû au manque de sens
- Le bore out, l'épuisement dû à l'ennui

Durée

Format présentiel

Durée globale estimée : **03H30**

Moyens et méthodes pédagogiques

Formation animée en PRESENTIEL. Techniques d'animation en pédagogie active. On privilégie l'exercice pour arriver au concept en pédagogie inversée. Utilisation de cas pratiques, travail en sous-groupes pour favoriser les échanges et la réflexion.

Modalités et délai d'accompagnement ou d'assistance du stagiaire

Pour le PRESENTIEL, assistance synchrone : questions/réponses.

Modalités d'évaluation

Contrôle continu, Quiz de connaissances l'issue du module PRESENTIEL.


La nature : Quiz de connaissances

Moyens techniques

Usage de PC de de moyens vidéo.

Méthode ACCEST©

A
C
C
E
S
T
Accompagnement de la
Connaissance à la
Compétence
En Situation de Travail

 01.53.32.50.40

 contact@lapersona.fr

 www.lapersona-institut.fr