

## Prévenir les risques psychosociaux dans son équipe

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 1 à 2 mois
- De 1 à 6 capsules selon les parcours
- En présentiel ou en distanciel
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement

### CAPSULE N°1

#### Les enjeux des risques psychosociaux

Exercice  
6 propositions "RPS ou QVT ?"

- Définir les risques psychosociaux et acquérir une terminologie commune.
- Les RPS versus QVT ?

### CAPSULE N°2

#### Prévenir le stress et le burnout

Exercice sous-groupe

- Identifier les principaux "stresseurs" dans l'environnement de travail.
- Mettre en œuvre des actions concrètes pour réduire le stress.
- Analyse des techniques de réduction du stress.
- Prévenir les risques de burnout, de brownout et de boreout.

### CAPSULE N°3

#### Prévenir les situations de harcèlement

Etude de cas  
Echange autour d'un cas concret de harcèlement moral collectif.

- Comprendre les enjeux juridiques du harcèlement.
- Les différents types de harcèlement (moral, sexuel...).
- Savoir agir en cas de harcèlement déclaré.
- Adopter la bonne communication avec son équipe.

#### CAPSULE N°4

### Prévenir les situations de violence interne et externe

#### Echanges

Réflexion et débats sur des cas concrets (violence verbale, relations clients, etc..)

- Comprendre les différents types de violence : physiques, verbales, morales...
- Identifier les facteurs de violence
- Identifier les leviers d'actions pour prévenir ou atténuer les situations de violence.

#### CAPSULE N°5

### Les enjeux des risques psychosociaux pour une équipe

#### Exercice en sous-groupe

Les situations de travail à risque dans mon équipe, à classer dans les six catégories de risque

- Les enjeux pour l'entreprise et pour les individus.
- Les situations considérées comme "à risque".
- Les symptômes de la souffrance au travail.
- Absentéisme, turnover, troubles divers.
- Outils et méthodologie pour prévenir la souffrance au travail.

#### CAPSULE N°6

### Adapter sa posture managériale à la situation

#### Exercice

Autodiagnostic sur les rituels de communication au sein de l'équipe.

- Poser un diagnostic sur les pratiques de management au sein de son équipe.
- Développer des attitudes managériales favorables
- La communication managériale, le système nerveux autonome des organisations
- Les clefs de l'écoute attentive et du questionnement

### Méthode ACCEST©

**A**ccompagnement de la  
**C**onnaissance à la  
**C**ompétence  
**E**n **S**ituation de **T**ravail

☎ 01.53.32.50.40

✉ contact@lapersona.fr

🌐 www.lapersona-institut.fr