

SENSIBILISATION AUX RPS POUR LES AGENTS

Ce que vous vivez

Le travail peut exposer à des tensions, à de la pression, à des émotions difficiles. Sans toujours s'en rendre compte, on peut accumuler du stress, se suradapter, ou s'isoler. Cette formation vise à outiller chaque agent pour mieux comprendre ce qui se joue, repérer les signes de mal-être – chez soi comme chez les autres – et agir à son niveau pour préserver un environnement de travail plus sain pour tous les collaborateurs.

Pour qui

Agents souhaitant découvrir et comprendre les enjeux de la prise en compte des RPS.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre ce que recouvrent les risques psychosociaux dans le quotidien professionnel.
- Identifier les causes de mal-être au travail.
- Reconnaître les signaux d'alerte chez soi et dans son environnement professionnel.
- Connaître les interlocuteurs et dispositifs de prévention disponibles.
- Adopter des comportements protecteurs face aux situations à risque.

Méthodes pédagogiques

- Apports pratiques
- Études de cas, mises en situation d'entretien
- Outils concrets de repérage
- Échanges d'expériences
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques

Contenu de la formation

Comprendre les risques psychosociaux dans le travail

- Définir les RPS : stress chronique, surcharge, harcèlement, agressivité, isolement
- Identifier les causes fréquentes : organisation, climat relationnel, perte de sens, manque de reconnaissance

Identifier les signaux d'alerte

- Chez soi : fatigue inhabituelle, irritabilité, troubles du sommeil, baisse de motivation
- Chez les collègues : retrait, tensions, perte d'engagement, changement de comportement
- Comprendre le lien entre mal-être psychique et conditions de travail

Réagir face à une situation difficile

- En cas de mal-être personnel : en parler, demander de l'aide, prendre appui sur les ressources internes
- Soutenir un collègue en difficulté : posture d'écoute, relai, respect de la confidentialité
- Postures de base : ne pas minimiser, ne pas culpabiliser, se protéger

Connaître les dispositifs et les relais internes

- Les acteurs à contacter : référent prévention, médecin de prévention, assistante sociale, RH
- Le DUERP (Document Unique d'Évaluation des Risques) : utilité, accès, rôle dans la prévention
- Le cadre légal : obligations de l'administration, droit à un environnement de travail sain
- Le rôle des représentants du personnel et des instances (CST, F3SCT, CHSCT)

Adopter une posture active de prévention

- Se protéger : gestion des limites, équilibre pro/perso, droit à la déconnexion
- Prendre soin du collectif : communication respectueuse, entraide, vigilance mutuelle
- Oser exprimer ses besoins ou ses difficultés de manière constructive
- S'impliquer dans la prévention, sans dramatiser ni banaliser

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en management du secteur public, avec une forte expérience dans la prévention des RPS.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.