



Informations

Secours en Santé mentale, RPS et prévention

Formation

Objectif(s) de formation - Aptitudes

Identifier les facteurs de risques psychosociaux (RPS) dans leur activité
 Repérer les signaux faibles de mal-être ou de détresse psychologique
 Mettre en œuvre des actions simples pour réguler stress et charge mentale
 Adopter une posture adaptée face à un collègue en difficulté
 Contribuer à un environnement de travail plus sain et fonctionnel

Compétences visées

Analyser une situation de travail au regard des RPS

Détecter des signaux faibles de dégradation de la santé mentale

Adapter sa communication face à une personne en difficulté

Appliquer une méthode simple d'intervention (écouter, orienter, alerter)

Mettre en œuvre des techniques de régulation du stress

Contribuer à la prévention collective au sein de son équipe

Programme de la formation

1. Module 1 – Comprendre stress, RPS et santé mentale

➤ Définition et typologie

- Définition des RPS (stress, harcèlement, épuisement...)
- Risques liés à l'organisation, aux relations, à la charge mentale



> Conséquences des RPS

- Sur la santé physique et mentale
- Sur la performance et le climat social

2. Identifier les sources et signaux d'alerte

> Facteurs de risque

- Organisation du travail (charge, objectifs, autonomie)
- Relations interpersonnelles et management
- Conditions matérielles et environnement

> Signaux d'alerte

- Individuels : fatigue, isolement, irritabilité...
- Collectifs : tensions, absentéisme, turnover

3. Prévenir et agir face aux RPS

> Démarche de prévention

- Prévention primaire, secondaire, tertiaire
- Rôle des différents acteurs (RH, encadrement, CSE...)

> Actions concrètes

- Amélioration de la communication et de la reconnaissance
- Régulation des charges et du temps de travail
- Espaces d'expression, écoute active

4. Exercices pratiques de gestion du stress sur demande

> Techniques de recentrage et de relaxation

- Exercices de respiration / oxygénothérapie légère
- Visualisation positive / ancrage corporel
Mouvements doux / conscience corporelle au travail
- Micro-siestes et pauses actives

Pré-requis

Aucun



Durée	3.5 heures de formation soit 0.5 journée
Validation	Sensibilisation sans épreuves certificatives
Public	Ouvert à tous. 4 - 12 Stagiaires
Prix	A partir de 450 Euros par groupe/4 stagiaires - Exonération de TVA Article 261.4.4 A CGI
Modalités et détails d'accès	<p><u>Stagiaires de la formation :</u></p> <p>Intra : c'est-à-dire en groupes de stagiaires de la même entreprise Inter : c'est-à-dire en groupes de stagiaires provenant de différentes entreprises</p>
Uniquement en présentiel	<p><u>Lieu de la formation</u></p> <p>En Interne (sur place - mairies / entreprises) En Externe (salle louée à cet effet)</p> <p>Inscription selon un contrat et/ou un document d'inscription.</p>
Délais d'accès aux formations	<p>Inscription via demande par mail à l'adresse : steve.chauchard@prevotop.fr</p> <p>Nous nous engageons à répondre à vos demandes d'informations et à vous envoyer un devis sous 72 heures ouvrées. Date de formation proposée dans les 3 mois suivants la signature du devis (droit de rétractation de 10 jours).</p> <p>De votre côté, pour garantir une entrée en formation à la date fixée, vous devrez vous assurer de nous faire parvenir le devis signé. Les questionnaires de positionnement ou toute autre information administrative au plus tôt.</p> <p>Dans le cas où vous sollicitez un financement de la part de votre OPCO ou autre, assurez-vous des délais de traitement de vos demandes.</p>
Méthodes Mobilisées et Moyens d'évaluation	<p>Fiche d'inscription, feuille d'émargement, évaluation, autorisation de droit à l'image, tours de table, fiche individuelle, questionnaire d'évaluation des connaissances, attestation de fin de formation. Un aide mémoire est remis aux stagiaires en fin de formation.</p> <p>Méthodes issues de la pédagogie active et interactive.</p> <p>Support sur diaporamas pour les formations.</p> <p>Participation des stagiaires, cas concrets, cas pratiques, moyens matériels importants mis à disposition des stagiaires pour les cas concrets.</p> <p><u>Complément et détails sur "Formations / informations pratiques" du site</u></p>



	www.prevotop.fr
Emploi du temps	<p>En 1 demi-journées</p> <p>Demi-journée 1 : Comprendre ce que sont les risques psychosociaux / acteurs / signaux / étude de cas / Agir / cadre légale / Exercices</p>
Adaption	<p>Adaptation du rythme et temps de formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation de la durée des séquences en fonction du public (1 heure à 1h30) - exemple : Spécificité : le calendrier proposé aux collectivités se concentre sur les mercredis pour la disponibilité du personnel scolaire. <p>Adaptation des modalités pédagogiques, contenus et supports :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en fonction du public, QCM, travail en groupe, support vidéo/tableau, contenu plus ou moins spécifique selon connaissances des apprenants <p>Aménagements des règles générales d'évaluation des connaissances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - En fonction des caractéristiques personnelles des stagiaires (handicapés, traumatismes, hématophobie, force physique, douleurs, ...)
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	<p>Les salles louées seront aux normes ERP pour accueillir et recevoir les personnes en situation de handicap conformément aux règles d'accessibilité.</p> <p>Pour les formations dans lesquelles le formateur est reçu en entreprise, les modalités des salariés seront prises en charge par ses employeurs.</p> <p>Le formateur mettra en place les moyens et exercices adéquats pour que la/les personnes en situation de handicap suivent et participent au même titre que les autres stagiaires. Que ce soit pour les exercices pratiques, la certification ou bien le déroulé des présentations théoriques.</p> <p>Les parcours seront ainsi sécurisés avec les moyens adaptés pour mettre en place des exercices sécurisés.</p>
Contact	<p>Stève Chauchard 06 76 72 12 11 - steve.chauchard@prevotop.com</p> <p>www.prevotop.fr</p>