



CATALOGUE

FORMATIONS RPS & QVT

1. PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS SON EQUIPE
2. PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN TÉLÉTRAVAIL
3. SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT MORAL, SEXUEL ET
AUX AGISSEMENTS SEXISTES
4. LE STRESS, JE GÈRE !



PREVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DANS SON EQUIPE

Public :

Manager, Encadrant,
Chefs de projets,
membres de l'équipe des
Ressources Humaines

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Modalités :

présentiel, distanciel ou
modulaires,
personnalisable en
fonction de vos besoins

Tarif : sur demande

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et
participative
Travaux en sous-groupe
et analyses des
pratiques.

Intervenantes :

1 Conseillère experte en
prévention et gestion
des RPS, coach et
praticienne en
psychologie positive.

1 Coach sportive,
experte en gestion du
stress et stratégie de
motivation

Les objectifs

- Partager avec les stagiaires un cadre de référence commun
- Déconstruire les idées reçues
- Savoir détecter et prévenir les situations à risques et repérer les signaux d'alerte
- Comprendre son rôle et devenir acteur de la prévention des RPS
- Intégrer la prévention dans son management quotidien
- Savoir agir efficacement face à une personne en souffrance.

Le programme

Les risques psychosociaux, de quoi parle-t-on ?

- Santé au travail, RPS et qualité de vie au travail
- Les enjeux humains et sociaux, juridiques et économiques
- Les conséquences des RPS sur la santé
- Les facteurs de risques psychosociaux et les différents niveaux de prévention

Ateliers pratiques : *Quizz, cartes mentales, vidéos*

Détecter les risques psychosociaux, leurs sources et spécificités:

- Identifier les acteurs internes à l'entreprise. Quels sont leurs rôles ? Que peuvent-ils faire ?
- Stress et Burn Out : la mécanique du stress, les symptômes, signaux d'alerte du burn out
- Harcèlement moral : de quoi parle-t-on ? Connaître ses responsabilités et celles de l'employeur.
- Harcèlement sexuel : différence entre séduction, harcèlement sexuel et agression sexuelle

Ateliers pratiques : Auto-évaluation/diagnostic de son niveau de stress, de ses stressés, conseils et outils gestion du stress, visionnage de vidéos études de cas, quizz vidéo et réflexion en groupe.

Le rôle du manager dans la prévention et la gestion des risques psychosociaux :

- La posture du manager préventeur
- Les outils du manager : accueillir, écouter, orienter
- Ateliers pratiques : Exercices l'art de l'écoute, développer son écoute active, études de cas apportées *par les participants*.

Intégrer la prévention des RPS dans sa posture de manager bienveillant

- Adopter le management bienveillant
- La boîte à outils du manager pour favoriser bien-être et performance dans son équipe : Identifier ses valeurs de leader
- Fixer des objectifs clairs et évaluer la charge de travail
- Témoigner de la reconnaissance et donner du feedback positif
- Manager avec les accords implicites



SENSIBILISATION AU HARCÈLEMENT MORAL, SEXUEL ET AUX AGISSEMENTS SEXISTES

Public :

Manager, Encadrant, Chefs de projets, membres de l'équipe des Ressources Humaines

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Modalités :

présentiel, distanciel ou modulaires, personnalisable en fonction de vos besoins

Tarif : sur demande

Intervenante :

Cécile Rocaboy

Exécutive Coach HEC, Conseillère en prévention des RPS, Coach d'équipe, Praticienne en psychologie positive et Experte Handicap et Inclusion.

Journaliste, puis manager dans des médias internationaux, responsable diversité, mission handicap et qualité de vie au travail, puis coach interne d'un grand groupe de retail, Cécile transmet son expérience dans le développement des politiques de prévention des risques psychosociaux et de promotion de la QVT.

Comment bien définir le harcèlement moral et sexuel ? Qu'est-ce un agissement sexiste ? Quelles sont les responsabilités de l'employeur ? A qui s'adresser si je pense être victime de harcèlement ? Cette formation fournira à vos collaborateurs des clés pour repérer les situations à risques et réagir en cas de violences au travail.

Les objectifs

- ❖ Déconstruire les idées reçues sur le harcèlement ;
- ❖ Comprendre le contexte juridique et les dernières évolutions ;
- ❖ Reconnaître les situations de harcèlement sexuel ou moral ;
- ❖ Identifier les comportements à risque et les agissements sexistes ;
- ❖ Savoir comment réagir à une situation de harcèlement.

Le programme

La cadre juridique du Harcèlement au travail :

- ❖ Que dit la loi en matière de harcèlement moral et sexuel ?
- ❖ Quand peut-on qualifier un délit de harcèlement moral/sexuel ?
- ❖ Les sanctions possibles pénales et civiles pour le « harceleur » et pour l'entreprise
- ❖ Zoom sur la notion d'agissements sexistes au travail : loi Schiappa
- ❖ Travaux pratiques : carte mentale collective.

Reconnaître le harcèlement moral et sexuel :

- ❖ Identifier les différentes formes de harcèlement ascendant, descendant, horizontal
- ❖ Connaître les 45 agissements constitutifs du harcèlement
- ❖ Décrypter les profils et techniques d'un harceleur, repérer les manipulations
- ❖ Des traits communs chez les victimes
- ❖ Les facteurs de risques favorisant les agissements du harcèlement (méthodes de management et organisation du travail)
- ❖ Différencier le harcèlement des autres risques psychosociaux
- ❖ Le harcèlement sexuel : chiffres clés, faire la différence entre séduction, harcèlement sexuel et agression sexuelle
- ❖ Qu'est-ce qu'un agissement sexiste ?
- ❖ Travaux pratiques : Etudes de cas, quizz vidéo Interactif.

Victime de harcèlement au travail, que faire ?:

- ❖ Les conséquences du harcèlement sur la santé et les impacts sur le collectif
- ❖ Conseils pour résister : en parler, demander un entretien, rassembler des preuves...
- ❖ Identifier les acteurs internes et externes à l'entreprise et se faire aider.
- ❖ Travaux pratiques : boîte à outils, cartographie des acteurs de la prévention.

Public :

Manager, Encadrant,
Chefs de projets,
membres de l'équipe des
Ressources Humaines

Prérequis : Aucun

Durée : ½ jour

Modalités :

présentiel, distanciel ou
modulaires,
personnalisable en
fonction de vos besoins

Tarif : sur demande

Mécanisme automatique nous permettant d'affronter et de réagir aux événements de la vie courante, le stress reste néanmoins une composante difficile à gérer en période d'examens, de concours ou d'entretiens d'embauches.

Au programme de ces deux ateliers : une méthode inspirée de la préparation physique et mentale des sportifs sur les mécanismes du stress, la boîte à outils pour gérer.

Les objectifs

- Mieux comprendre mes réactions face au stress
- Préparer son corps et son esprit
- Elaborer ses propres stratégies anti-stress.

Le programme

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Méthodologie de coach sportif
Technique de Pilates©.
Boîte à outils de rituels

Comprendre le stress et son impact

- Le stress, de quoi parle t'on ?
- Les signaux face au stress : identifier mes réactions physiologiques, cognitives et émotionnelles
- Mes agents stressants : les distinguer pour les gérer
- Bilan : évaluer mon degré de contrôle sur chaque cause.
- J'améliore ma stratégie : me fixer des objectifs SMART

Miser sur la préparation physique et mentale

- Mon équilibre et mes habitudes de vie : apprendre à libérer mes tensions physiques, mentales, émotionnelles.
- Rituels : m'initier aux méthodes de relaxation et d'exercices Pilates©.
- Visualisation positive: comme un sportif, s'appuyer sur les forces de la pensée positive.

Gérer son stress en situation

- Mon stress, je le gère : s'entraîner à la relaxation et optimiser sa concentration,
- La respiration pour réponse,
- La cohérence cardiaque : accroître la variabilité de ma fréquence cardiaque et augmenter mon potentiel cognitif,

Intervenante :

1 Coach d'équipe,
consultante en gestion du
stress et stratégie de
motivation.

Ancienne coach sportif
(acteurs de cinéma) et
chorégraphe.

Instructrice Pilates©



MANAGER : PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN TÉLÉTRAVAIL

Public :

Manager, Encadrant, et tous acteurs de la prévention des risques en entreprise

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Modalités :

présentiel, distanciel ou modulaires, personnalisable en fonction de vos besoins

Tarif : sur demande

Pédagogie et Outils :

Apports théoriques
Pédagogie ludique et participative
Travaux en sous-groupe et analyses des pratiques.

Intervenantes :

1 Conseillère experte en prévention et gestion des RPS, coach et praticienne en psychologie positive.

1 Coach sportive, experte en gestion du stress et stratégie de motivation

Objectifs :

- Identifier les risques liés au télétravail
- Savoir identifier un salarié à distance en souffrance
- Savoir travailler et piloter son équipe sans se mettre en situation de risques psychosocial

◆ Le télétravail : de quoi parle-t-on ?

- Introduction, ce que dit la loi
- Télétravail et Idées reçues
- Les avantages et les inconvénients du télétravail

◆ Les risques liés au télétravail :

- Rappel sur les RPS
- Les risques liés au travail à domicile :
 - isolement social et professionnel, stress, burn-out, charge de travail, contrôle abusif
- Les risques liés aux condition de travail : travail sur écran, outils numériques, organisation du poste de travail.
- Le droit à la déconnexion, équilibre de vie privée/vie pro
- Temps d'échanges : les situations stressantes en télétravail

◆ Manager : identifier et accompagner un collaborateur en souffrance en télétravail

- Les facteurs de protection : comment se préserver et préserver ses équipes ?
- La détection des signaux d'alertes : Les signes individuels et collectifs
- Les outils à disposition du manager : écouter, accueillir, orienter

◆ Manager une équipe en télétravail ou manager le travail « hybride » :

- Retour sur expérience avec son équipe
- Les pièges organisationnels à éviter
- Comment gérer une équipe en télétravail ? rituels managériaux et gestion du temps
- Posture et bonnes pratiques pour bien travailler avec ses collègues à distance : maintenir la cohésion d'équipe et cultiver un état d'esprit positif

Plan de développement individuel