

**PUBLIC CONCERNE** : tout public

**OBJECTIFS DE LA FORMATION** :

- Se familiariser avec risques psychosociaux pour mieux les déceler et les prévenir
- Connaître les facteurs internes et externes qui favorisent le stress
- Connaître les principes d'une démarche de prévention des RPS

**Méthodes pédagogiques** : alternance d'exercices pratiques et d'exposés théoriques

1er Jour	2ème jour
<b>ACCUEIL ET INTRODUCTION</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les RPS : généralités et cadre juridique</li> <li>2. Les facteurs de RPS               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Les 7 familles de risques de l'INRS</li> <li>b. La distinction entre facteurs de risque, risque et conséquence</li> <li>c. Les principaux signes de souffrance au travail</li> </ol> </li> <li>3. La prévention des RPS               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Les obligations légales en matière de prévention</li> <li>b. Les 3 niveaux de prévention</li> </ol> </li> <li>4. Le stress               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Auto-diagnostic de son niveau de stress</li> <li>b. Les mécanismes du stress</li> <li>c. Les principaux déterminants du stress au travail</li> <li>d. Les conséquences du stress chronique</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. La violence interne et externe               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Etude de cas</li> <li>b. La discrimination, le harcèlement moral et sexuel, la violence au travail</li> </ol> </li> <li>6. La démarche RPS               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Les 5 étapes d'une démarche RPS recommandée par l'INRS</li> <li>b. Les différentes méthodes de diagnostic</li> <li>c. Exercices d'application</li> </ol> </li> <li>7. Synthèse</li> </ol>

