

Gestion du stress et prévention des risques psychosociaux (RPS)

Public :

Managers et encadrants.

Responsables RH et représentants du personnel.

Tout collaborateur souhaitant mieux gérer son stress et contribuer à un environnement de travail serein.

Prérequis :

Aucun

Durée :

2 jours (14 heures)

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le participant est capable de :

Identifier les sources de stress et les principaux facteurs de risques psychosociaux.

Développer des outils et méthodes pour gérer efficacement son stress et celui de ses équipes.

Renforcer la qualité de vie au travail par des pratiques de prévention adaptées.

Mettre en place une démarche collective de prévention des RPS au sein de l'organisation.

Programme :

Comprendre le stress et les risques psychosociaux

- Définir le stress : mécanismes, manifestations, impacts sur la santé et la performance.
- Les risques psychosociaux (RPS) : définition, typologie et obligations légales des employeurs.
- Identifier les facteurs de stress spécifiques au logement social :
 - Relation avec les usagers,
 - Pression liée aux délais,
 - Enjeux financiers et réglementaires.
- Autodiagnostic : repérer ses propres sources de stress.

Méthodes de gestion et prévention des RPS

- Techniques individuelles de gestion du stress :
 - Respiration, relaxation, recentrage,
 - Organisation et gestion du temps,
 - Développer la confiance en soi.

- Prévention collective et rôle du management :
 - Instaurer un climat de travail bienveillant,
 - Détecter les signaux d'alerte,
 - Favoriser la coopération et le soutien social.
- Mettre en place une démarche de prévention des RPS :
 - Obligations de l'employeur,
 - Outils d'évaluation et d'action (DUERP, plan de prévention),
 - Bonnes pratiques.
- Élaboration d'un plan d'action adapté aux situations des participants.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques et pratiques illustrés par des situations concrètes.

Exercices de relaxation et de gestion du stress.

Études de cas inspirées du logement social.

Échanges d'expériences et co-construction de solutions.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.