

## PREVENIR LES RISQUES PSYCHO - SOCIAUX DANS L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

**Formateur :**  
Psychologue

**Public concerné :**  
Tout professionnel de  
santé

**Prérequis :**  
Aucun

**Durée :** 3 jours (21 H)

**Dates :** nous consulter

**Lieu :**  
Dans vos locaux

**Coût :**

- En intra : nous  
consulter

**Pour toutes demandes  
de renseignements :**  
02 97 73 24 01  
formation.malestroit@cfsm56.fr

### OBJECTIFS

- Définir la notion de Risques Psycho-Sociaux -RPS
- Identifier les notions de bien-être et de mal-être au travail et les spécificités liées à la relation d'aide et de soins.
- Prévenir et analyser les RPS à partir de situations concrètes
- Identifier les ressources et les actions à mettre en œuvre pour préserver son bien-être au travail.

### PROGRAMME

#### Journée 1

Recueil des attentes

Travail sur les représentations liées à la notion de RPS, d'épuisement professionnel et de stress

Définir les facteurs de stress au travail

Définition de l'épuisement professionnel .

Les symptômes du mal-être ou risque de mal-être au travail .

L' outil de mesure du Burn Out

Analyser les Risques Psycho-Sociaux à partir de situations concrètes.

#### Journée 2

S'auto-évaluer dans la Relation d'aide

Redéfinir les contours de la relation d'aide

Retour sur quelques techniques de communication « aidantes » dans l'accompagnement du public âgé.

Apprendre à gérer son stress

#### Journée 3 (à distance)

Point sur la réalisation ou non des techniques étudiées sur les deux premiers jours.

Retour sur les situations évoquées par les participants .

S'approprier les mesures individuelles et collectives de prévention.

Définir un tableau de bord d'actions à mettre en place

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, brainstorming, travaux en groupe, analyse des pratiques professionnelles, outils d'auto-évaluation .