



Association Former Pour Sauver



Managers, encadrants, collaborateurs des secteurs privé, et public et médico social



Pré requis : Aucun



14 h de cours en présentiel



de 4 à 10 personnes maximum



Évaluation sommative et formative
Délivrance d'une attestation de formation.



Dans vos locaux



SUR DEVIS

Délais et modalité d'accès

L'accès à la formation sera effectif dans les 3 mois suivant une 1ère prise de contact téléphonique permettant d'échanger sur votre projet et de réaliser une analyse de vos besoins, suivie de l'étude de votre dossier et de la validation des prérequis éventuels. L'inscription devient définitive après acceptation du dossier, signature du contrat et dans la limite des places disponibles.



Formateur en prévention des RISQUES professionnels

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET MIEUX VIVRE SON TRAVAIL

Parce que la santé au travail commence par l'écoute et le partage

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Cette formation a pour but de donner à chacun des repères simples pour préserver sa santé et son équilibre au travail.

En 2 jours les participants apprendront à :

- ✓ Comprendre les mécanismes de la charge mentale,
- ✓ Préserver leur équilibre au quotidien,
- ✓ Améliorer la communication en équipe et favoriser la qualité de vie au travail.



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation s'appuie sur une pédagogie active, participative et adaptée aux réalités professionnelles des participants.

- Échanges d'expériences et analyse de situations vécues
- Alternance entre apports, réflexion individuelle et travail en groupe
- Études de cas issues du terrain des participants
- Mises en situation et exercices pratiques



OUTILS PÉDAGOGIQUES

- **ED 6403 (INRS)**
Evaluer les risques psychosociaux : l'outil RPS -DU
- **Faire le point sur les RPS (INRS)**
OUTIL 37
OUTIL 42 (domaine sitaire et social)

*Institut National de Recherche et de Sécurité



Marie Claude DA SILVA
06 82 58 68 97



assoformersauver@gmail.com



Référent handicap

www.assoformersauver.fr

Chemin du perthus Cité Fassetta -13260 CASSIS

JOUR 1 – Comprendre les RPS (sensibilisation) pour agir



- **Décoder les mécanismes** :

Comprendre les risques psychosociaux, le stress, la surcharge, les tensions et l'épuisement.

- **Analyser l'environnement** :

Identifier les causes principales liées à l'organisation du travail et aux relations professionnelles.

- **Mesurer les conséquences** :

Comprendre les impacts des RPS sur la santé des équipes et sur la qualité du travail

- **Anticiper** :

Repérer les situations à risque et identifier les premiers signaux d'alerte

JOUR 2 - Outils et mise en pratique



- **Piloter sa charge mentale** :

Apprendre à prioriser ses tâches, organiser son temps et alléger la charge mentale au quotidien

- **Renforcer la communication et le collectif**

Développer des relations de travail positives, savoir oser ses limites et oser demander de l'aide

- **Booster la récupération physique et mentale.**

Pratiquer des rituels de déconnexion et des techniques concrètes pour prévenir l'épuisement et retrouver une dynamique positive.

- **S'engager dans l'action**

Co-construire des solutions collectives pour améliorer la situation de travail et repartir avec un plan d'action individuel et personnalisé