



CSE - PREVENTION | CSE SECURITE

## Des risques psycho-sociaux à la Qualité de vie au travail : développer les outils

*Identifier les principaux risques psychosociaux et entamer une démarche Qualité de vie au travail*

**Durée :** 3 jours non consécutifs    **Déroulement :** Présentiel

### Objectifs :

- Comprendre le cadre légal et la définition des RPS
- Identifier les facteurs de risques
- Améliorer la communication entre les salariés et les acteurs externes
- Gérer les conflits et le stress

### Programme :

Premier jour

1. Pourquoi parler des RPS ?
2. La réglementation et la notion de RPS
3. Les reconnaître et l'impact des RPS sur la santé
5. Des RPS à la QVT
6. Définition de la Qualité de vie au travail et diagnostic
7. Les thématiques d'action et construire sa démarche QVT
8. Mesurer les actions mises en place

Deuxième jour : Le stress

- 1-Autoévaluation
- 2-Identifier les tresseurs
- 3-Les 3 cerveaux : mécanismes
- 4-La gestion des émotions
- 5-Les outils pour combattre le stress
- 6-Retour et bilan

Troisième jour : Améliorer sa communication

- 1- les différentes communications
- 2- identifier les obstacles à la communication
- 3-La communication non violente
- 4-Désarmer une situation de conflits

**Toutes nos formations peuvent être personnalisées après analyse de vos besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un devis gratuit.**

### Profils :

Salariés et managers de l'Entreprise  
Membres du CSE

### Pre-requis :

Aucun pré-requis nécessaire pour cette formation

### Attendu :

- Attestation de formation

### Modalités / Moyens :

- Formation « Action »
- Démonstration des concepts et techniques avec exercices d'appropriation
- Temps d'échanges et partage d'expériences
- Support d'animation complet
- Entraînements : quiz collectifs, cas pratiques, mises en situation professionnelle, jeux de rôle

### Modalités d'évaluation :

Evaluation des acquis par questionnaire

### Format d'intervention :

- Formation en entreprise
- Formateurs spécialisés en sécurité au travail

### Délai d'accès :

1 mois

### Tarif :

**1200€ / jour**

### Votre contact :

**Romuald Miralles**

[romuald.miralles@agileos.fr](mailto:romuald.miralles@agileos.fr)

**06 03 31 14 96**

*Si vous présentez une situation de handicap nécessitant un aménagement spécifique, merci de contacter votre interlocuteur ci-dessus.*