



Prévenir les risques psychosociaux (RPS) en milieu professionnel

Identifier les facteurs de risque, repérer les signaux faibles, agir en prévention.

Organisme de formation : Focus Essentiels — Célia Sammane

Informations générales

Durée : 1 journée socle (6 heures) — option : +1 jour d'approfondissement

Format : Présentiel (Le Mans / Sarthe) ou visio synchrone

Public visé

- Managers et encadrants
- Responsables et chargées RH
- Dirigeantes et cheffes de service
- Référentes QVCT / prévention

Prérequis

- Être en situation de responsabilité ou de coordination d'équipe

Objectif général

Permettre aux participantes de comprendre les RPS, d'identifier les facteurs de risque dans leur organisation et de mettre en œuvre des actions de prévention adaptées et conformes aux obligations de l'employeur.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Définir les RPS et leurs impacts
- Identifier les facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Repérer les signaux faibles et situations à risque
- Comprendre les responsabilités de l'employeur et des managers
- Mettre en place des actions de prévention adaptées

Programme détaillé

Module 1 — Comprendre les RPS et le cadre réglementaire

- Définition : stress, surcharge, conflits, isolement, perte de sens
- Impacts sur la santé et l'organisation
- Obligations de l'employeur et rôle des managers / RH

Module 2 — Facteurs de risques et signaux faibles

- Facteurs organisationnels, relationnels, individuels
- Signaux faibles individuels et collectifs



- Limites du rôle managérial

Module 3 — Agir en prévention

- Prévention primaire, secondaire, tertiaire
- Acteurs internes (RH, CSE, médecine du travail, référents QVCT)
- Premières pistes d'action

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés
- Études de cas concrets
- Échanges de pratiques entre pairs
- Outils opérationnels remis aux participantes

Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Évaluation des acquis par études de cas
- Questionnaire de satisfaction

Modalités et délais d'accès

- Inter-entreprises : inscription validée au plus tard 15 jours avant le début de la formation.
- Intra-entreprise : réponse sous 72 heures après demande d'information.

Accessibilité et handicap

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptation possible des supports (polices, contrastes), du rythme ou des modalités. Collaboration possible avec l'AGEFIPH et les dispositifs départementaux. Référente handicap : Célia Sammane — focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48.

Tarifs et modalités

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO)	250 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	350 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	450 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	1 200 € HT	Présentiel ou visio

Toutes les formations sont éligibles aux financements OPCO selon conditions de votre entreprise. Pour les particuliers : règlement en plusieurs fois possible.

Approfondissement — Jour 2 (optionnel)

La journée socle pose le cadre des RPS et les niveaux de prévention. Le 2e jour construit un plan d'action terrain et entraîne à la posture en situation sensible.

Objectifs spécifiques du jour 2 :



- Construire un plan d'action de prévention adapté à son contexte
- Adopter la bonne posture face à une situation sensible
- Articuler son rôle avec les autres acteurs internes

Approfondissement — pratique de prévention

- Diagnostic appliqué à sa propre équipe ou organisation
- Construction d'un plan d'action réaliste (court, moyen, long terme)
- Cas pratiques : signaler, orienter, alerter sans s'exposer
- Coordination avec RH, CSE, médecine du travail, référent QVCT

Tarifs du format complet (socle + approfondissement, 2 jours) :

Modalité	Tarif	Format
Particulier (hors OPCO) — paiement en 3x	500 € TTC	Visio ou Le Mans
Inter-entreprises (OPCO)	700 € HT	Visio
Inter-entreprises (OPCO)	900 € HT	Présentiel Le Mans
Intra-entreprise (groupe jusqu'à 10)	2 400 € HT	Présentiel ou visio

Programme adaptable

Programme adaptable. Pour les formations intra-entreprise, le contenu, la durée et le format peuvent être ajustés ensemble selon les besoins de votre organisation et de vos stagiaires.

Demande de devis ou inscription

Contact : focus.essentiels@gmail.com — 06 16 36 36 48 — www.focusessentiels.fr

Intervenante

Célia Sammane — Coach professionnelle certifiée, sophrologue, formatrice QVCT. Ancienne directrice pendant plusieurs années, j'ai accompagné des équipes et des personnes dans des contextes humains complexes, exigeants, parfois sous tension. J'ai créé Focus Essentiels pour transmettre une posture que j'aurais aimé avoir plus tôt : engagée, claire, protectrice — pour soi et pour les autres.

Focus Essentiels est un organisme de formation certifié Qualiopi.