

**FICHE 4**  
**LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

**OBJECTIF :**

Reconnaître les risques et tensions psychosociales d'une équipe. Apprendre à y palier.

**PUBLIC :** Chefs de T.P.E., leurs conjoints. Cadres, managers ou collaborateurs amenés à devenir chefs d'équipe. Toutes personnes devant se prémunir des risques psychosociaux.

**Pré-REQUIS :** De niveau V.

**DUREE :** 1 jour, soit 7 heures.

**MODALITES DE MISE EN ŒUVRE :**

L'animation s'effectuera toujours en collectif. La pédagogie répondra aux demandes personnalisées par un questionnaire de positionnement en amont de la formation. Elle alternera la théorie et la pratique. Plusieurs exercices illustreront certaines pratiques. Un important échange de parole sera offert. Le cadre de confidentialité des propos de chaque participant sera posé dès le démarrage de l'animation.

**CONTENUS DES ANIMATIONS :**

Accueil des participants : Tour de table où chaque participant exprimera ses souhaits : Ce que j'attends de la formation, mes freins et mes aspirations, mes besoins en termes d'outils.

Présentation du programme de formation

Petit historique du travail en France

Travail en sous groupe sur le pourquoi du mal être au travail. Restitution plénière.

Définition du « Risque psychosocial » : Explicatif du fonctionnement du cerveau humain ; sa fonction dans le conscient et l'inconscient. Le système nerveux. Le processus biologique du stress : ses bienfaits et ses méfaits au quotidien.

La définition du burnout.

La découverte des 6 axes de contraintes au travail et les conséquences délétères pour la santé.

Travail en sous-groupes sur la recherche de bienfaits au travail. Restitution plénière.

Prévenir les risques, trouver les parades et bienfaits du travail

La législation en vigueur.

**ANIMATRICE :** Sophie CHICHE, formatrice et responsable ADDENDA. Biographie [www.addenda-contact.com](http://www.addenda-contact.com).

**MOYENS MATERIELS :**

- Supports pédagogiques sous vidéo projecteur
- Kit pédagogique distribué à l'issue de la journée de formation.

### CRITERES D'EVALUATION :

- Méthode « Arrêt sur image » pour validation des acquis durant l'animation
  - Un quiz clôturant la formation
  - Un questionnaire de satisfaction à chaud
  - Assiduité aux séances à l'aide des feuilles d'émargement.
- Une attestation de formation sera délivrée à l'issue des trois jours de formation.

**LIEU DE FORMATION :** « Le HUB » 81 rue du Pré Catelan, Bât. 5 – 59110 LA MADELEINE – Parking gratuit - Bus : ILEVIA - Liane 91 arrêt « Mairie La Madeleine » - Ligne 50 arrêt « Salengro » 10 minutes à pieds. Salle de pause équipée de bouilloire, cafetière et micro-onde.

Accessibilité et salle aménagée pour personne à mobilité réduite.