
Programme de Formation

Prévenir les risques psychosociaux et l'épuisement professionnel : améliorer les pratiques au quotidien

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels des secteurs sanitaire, médico-social et social, personnels soignants et accompagnants, encadrants de proximité, responsables d'équipe et toute personne souhaitant contribuer à la prévention des risques psychosociaux dans son environnement professionnel.



Objectifs pédagogiques

Définir les risques psychosociaux et comprendre leurs conséquences sur la santé et le fonctionnement des équipes.

Identifier les principaux facteurs favorisant le stress chronique et l'épuisement professionnel.

Repérer les signes d'alerte individuels et collectifs.

Analyser les situations professionnelles susceptibles de générer des tensions ou une dégradation des conditions de travail.

Mobiliser des pratiques favorisant la coopération, le soutien entre collègues et la qualité des relations professionnelles.

Identifier des actions concrètes permettant de prévenir les risques psychosociaux et d'améliorer les pratiques au quotidien.

Connaître les interlocuteurs et les dispositifs à solliciter face à une situation de souffrance au travail.



Description

JOUR 1 – COMPRENDRE LES RPS ET PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Séquence 1 – Introduction et recueil des attentes

Présentation des participants, de leurs fonctions et de leurs expériences.

Recueil des attentes et identification des situations professionnelles rencontrées.

Présentation des objectifs et du cadre de la formation.

Élaboration des règles d'échange favorisant l'écoute et le respect de la confidentialité.

Méthodes : tour de table, échanges guidés et recueil des représentations.

Séquence 2 – Comprendre les risques psychosociaux

Définition des risques psychosociaux et distinction entre facteurs de risque, manifestations et conséquences.

Compréhension des liens entre organisation du travail, relations professionnelles et santé.

Identification des principales familles de risques : stress professionnel, conflits, violences internes ou externes, exigences émotionnelles et difficultés liées au sens du travail.



Conséquences possibles sur la santé physique et psychique, la qualité du travail et le fonctionnement des équipes.

Repérage des facteurs de protection : soutien collectif, autonomie, reconnaissance et coopération.

Méthodes : apports théoriques, échanges collectifs et analyse de situations concrètes.

Séquence 3 – Identifier les mécanismes de l'épuisement professionnel

Compréhension du processus d'installation du stress chronique et de l'épuisement professionnel.

Identification des facteurs aggravants : surcharge de travail, pression temporelle, manque de moyens, faible autonomie, isolement et manque de reconnaissance.

Prise en compte de la charge émotionnelle et des difficultés rencontrées dans les métiers de la relation d'aide.

Repérage des signes d'alerte : fatigue persistante, troubles de la concentration, irritabilité, perte de motivation, repli ou désengagement.

Distinction entre fatigue ponctuelle, stress durable et situation nécessitant une orientation vers un professionnel de santé.

Méthodes : étude de cas, exercices de repérage et échanges à partir de situations professionnelles.

Séquence 4 – Analyser les situations de travail à risque

Identification des contraintes rencontrées dans l'activité quotidienne.

Analyse de situations impliquant des exigences contradictoires, des interruptions fréquentes, une charge excessive ou des tensions relationnelles.

Mise en évidence des écarts entre le travail attendu, les moyens disponibles et le travail réellement réalisé.

Identification des ressources existantes et des pratiques protectrices.

Recherche de premières pistes d'amélioration adaptées aux réalités du terrain.

Méthodes : travail en sous-groupes, analyse de situations-problèmes et restitution collective.

JOUR 2 – AMELIORER LES PRATIQUES ET AGIR DURABLEMENT

Séquence 5 – Développer des pratiques professionnelles protectrices

Identification des habitudes de travail pouvant accentuer la pression et la fatigue.

Gestion des priorités, des sollicitations et des interruptions dans le respect des contraintes du poste.

Clarification des rôles, des responsabilités et des limites professionnelles.

Développement d'une communication constructive et d'une expression adaptée des difficultés.

Prévention de l'isolement et renforcement de l'entraide au sein des équipes.

Mobilisation des ressources disponibles pour mieux faire face aux situations émotionnellement exigeantes.

Méthodes : mises en situation, exercices de communication, échanges de pratiques et recherche de solutions opérationnelles.

Séquence 6 – Améliorer les relations et la coopération au travail

Identification des facteurs générateurs de tensions et de malentendus.

Compréhension des mécanismes des conflits professionnels et de leur influence sur le collectif.

Développement de l'écoute, du dialogue et de la transmission d'informations utiles.

Partage des difficultés rencontrées sans jugement ni recherche de culpabilité.

Valorisation des compétences, de la reconnaissance et du soutien entre professionnels.

Identification de modalités d'échanges permettant de prévenir les tensions et de réguler les difficultés.

Méthodes : jeux de rôle, analyse de situations relationnelles et réflexion collective.

Séquence 7 – Construire des actions de prévention des RPS

Présentation des trois niveaux de prévention : primaire, secondaire et tertiaire.
Identification des actions portant sur l'organisation du travail et la réduction des risques à la source.
Repérage des actions permettant de développer les capacités à faire face aux situations professionnelles.
Identification des conduites à tenir lorsqu'un collègue manifeste des signes de souffrance.
Connaissance des interlocuteurs mobilisables : encadrement, ressources humaines, service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel et acteurs compétents.
Élaboration de propositions d'amélioration adaptées aux situations rencontrées.
Méthodes : étude de cas, réflexion en groupe et construction d'un plan d'action.

Séquence 8 – Synthèse, évaluation et engagement dans la durée

Synthèse des connaissances et des pratiques abordées.
Évaluation des acquis par questionnaire et/ou exercice de mise en situation.
Identification par chaque participant d'une pratique à faire évoluer et d'une action de prévention à proposer.
Élaboration d'engagements individuels et collectifs réalistes.
Bilan de la formation et recueil des appréciations des participants.
Méthodes : quiz, échanges, auto-positionnement et évaluation de satisfaction.



Prérequis

Aucun



Modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative associant apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et analyse de situations professionnelles. Des exercices pratiques et mises en situation permettent d'identifier les facteurs de risques psychosociaux, de repérer les signes d'épuisement professionnel et d'expérimenter des pratiques favorisant la communication et la coopération. Des travaux collectifs conduisent à l'élaboration de pistes d'amélioration concrètes, adaptées aux réalités du terrain. Les acquis sont évalués au moyen de questionnaires et d'exercices d'application.



Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc
Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos
Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation diagnostique en début de formation par autositionnement
Évaluation formative tout au long de la formation au travers d'exercices, d'études de cas, de mises en situation et d'échanges avec le formateur
Évaluation sommative des acquis par questionnaire d'une durée de 15 à 30 mn
Évaluation de la satisfaction des participants en fin de formation.
Évaluation à 6 mois portant sur l'application des acquis et l'atteinte des objectifs de la formation.
Remise d'une attestation de fin de formation