

CATALOGUE DE FORMATIONS EN PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX



psynergie



Lucie Rondeau

Formations 100 % en ligne.

**Plus pratique, et plus
adaptable !**

**12 participants maximum par
session pour une meilleure
interaction.**

Liste des formations :

- 1. Risques psychosociaux au travail : comprendre et
prévenir - Pages 2 et 3*
- 2. Gestion du stress au travail : stratégies pour un
environnement apaisé – pages 4 et 5*
- 3. Sensibilisation au harcèlement : créer un environnement
de travail respectueux – pages 6 et 7*
- 4. Reconnaître et combattre l'épuisement au travail –
pages 8 et 9*
- 5. Santé Mentale et Travail : Prévenir le Risque Suicidaire –
pages 10 et 11*
- 6. Santé Mentale Positive au Travail : Cultiver le Bien-Être –
pages 12 et 13*

CONTEXTE

Prévention des Risques Psychosociaux : Une Priorité pour une Performance Durable



Dans un contexte professionnel en perpétuelle évolution, marqué par des exigences croissantes, des transformations organisationnelles rapides et une compétition accrue, les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour les entreprises. Ils englobent un ensemble de facteurs liés à l'organisation du travail, aux relations professionnelles, et à l'environnement psychosocial, qui peuvent entraîner des conséquences négatives sur la santé des salariés et la performance globale des organisations.

Le stress, le burn-out, les conflits interpersonnels, ou encore le harcèlement sont autant de manifestations des RPS qui, s'ils ne sont pas anticipés et gérés, peuvent impacter gravement la qualité de vie au travail, augmenter l'absentéisme et entraîner des coûts importants pour l'entreprise.

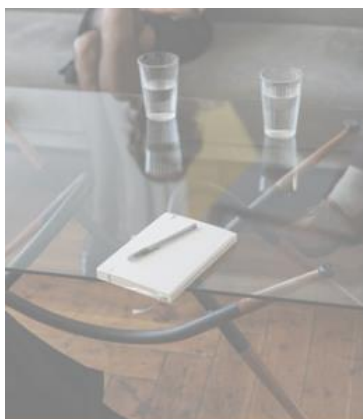
Cependant, prévenir les risques psychosociaux ne se limite pas à une simple obligation légale ou réglementaire. Il s'agit d'une démarche proactive et stratégique, visant à créer un cadre de travail sain, stimulant et inclusif. Une telle démarche contribue à la fidélisation des talents, à l'amélioration de la productivité, et à la consolidation de l'image de l'entreprise en tant qu'employeur responsable.

C'est dans cette perspective que je propose des formations dédiées à la prévention des risques psychosociaux. Adaptées aux besoins spécifiques de votre organisation, ces formations s'adressent aux dirigeants, managers, et collaborateurs impliqués dans la gestion des équipes et l'amélioration des conditions de travail.

Mon objectif est double : vous fournir des clés de compréhension pour identifier précocement les signes de mal-être au travail, et vous outiller pour mettre en place des actions concrètes de prévention et de gestion. Ensemble, faisons de la prévention des RPS un levier de bien-être collectif et de performance durable.



Lucie Rondeau



Risques Psychosociaux au Travail :
Comprendre et Prévenir

Formation - "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir"

La prévention des risques psychosociaux est un investissement essentiel pour le bien-être des employés et la pérennité de l'entreprise. Cette formation permettra aux participants de repartir avec des outils concrets et des stratégies efficaces pour créer un environnement de travail plus sain et productif.

INFORMATIONS

Durée :
1 jour (7 heures)

Tarif :
Me contacter pour le devis

Formatrice :
Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :
Français

Suivi et appréciation de la formation :
Quizz final d'acquisition de connaissances, attestation de participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Me contacter par mail
rondeau.lucie@yahoo.fr –
Psynergie - Lucie RONDEAU
N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés

Prérequis :

Aucun prérequis nécessaire

Objectifs :

- Comprendre les risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts sur la santé des employés et la performance de l'entreprise.
- Identifier les sources de RPS dans le milieu professionnel.
- Mettre en place des actions préventives pour réduire les RPS.
- Favoriser un environnement de travail sain et propice au bien-être.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Cas pratique et mises en situation, partages d'expérience, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation :

100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Risques psychosociaux au travail : comprendre et prévenir »

Introduction aux Risques Psychosociaux

- Les risques psychosociaux les RPS
 - Définitions et concepts clés.
 - Identification des RPS.
- Les causes et conséquences des RPS
 - Facteurs internes et facteurs externes.
 - Conséquences pour l'entreprise.
 - Impact sur la santé mentale et physique des employés.
- Etude de cas pratique

Prévention et actions concrètes

- Identifier et analyser les risques
 - Évaluation des situations à risque dans l'entreprise.
 - Outils et méthodes d'évaluation.
 - Réalisation d'une démarche de prévention.
- Plan d'actions préventives
 - Stratégies au niveau organisationnel.
 - Techniques de gestion au niveau individuel.
 - Mise en place de dispositifs.
- Présentation d'outils pratiques
- Eude de cas pratique

Résultats attendus

- Meilleure compréhension des enjeux liés aux risques psychosociaux.
- Capacité à identifier les signaux précurseurs de situations à risque.
- Mise en place de mesures préventives adaptées au contexte de l'entreprise.



Gestion du stress au travail :
stratégies pour un environnement
apaisé

Formation - "Gestion du stress au travail : stratégies pour un environnement apaisé"

La gestion du stress au travail est devenue un enjeu majeur pour garantir le bien-être des employés et la productivité des entreprises. Dans un monde professionnel de plus en plus exigeant, savoir reconnaître et maîtriser son stress est essentiel pour maintenir un équilibre sain entre performance et épanouissement personnel. Cette formation vous fournira des outils pratiques et des stratégies éprouvées pour mieux comprendre le stress, l'anticiper et le gérer plus efficacement.

INFORMATIONS

Durée :

1 jour (7 heures)

Tarif :

Me contacter pour le devis

Formatrice :

Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :

Français

Suivi et appréciation de la formation :

Quizz final d'acquisition de connaissances, attestation de participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Me contacter par mail

rondeau.lucie@yahoo.fr –

Psynergie - Lucie RONDEAU

N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés, et toute personne intéressée par la gestion du stress au travail

Prérequis :

Idéalement, avoir suivi la formation « "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir" »

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences sur la santé physique et mentale.
- Identifier les facteurs de stress dans le milieu professionnel.
- Apprendre à mettre en place des stratégies pour réduire le stress.
- Prévenir la gestion du stress à travers des techniques adaptées.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Supports numériques, partages d'expérience, étude de cas, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation : 100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Gestion du stress au travail : stratégies pour un environnement apaisé »

Comprendre le Stress et ses Enjeux

- Introduction à la notion de stress
 - Physiologie du stress : réaction de l'organisme
 - Définition et types de stress
- Facteurs de stress professionnels
 - Sources internes et sources externes
 - Quelques signes et symptômes
- Conséquences du stress sur la santé
 - Effets sur le plan physique
 - Conséquences psychologiques
- Etude de cas pratique

Prévention et Gestion Pratique

- Techniques de gestion du stress
 - Techniques de gestion personnelle
 - Outils numériques et technologiques
 - Stratégies en milieu de travail
 - Pratiques Préventives
 - Soutien externe
 - Présentation d'outils supplémentaires
- Ateliers pratiques
 - Mises en situation : comment réagir face à une situation stressante ?
 - Partage d'expériences et élaboration de plans d'action personnels

Résultats attendus

- Meilleure connaissance pour identifier les sources de stress
- Capacité à comprendre l'impact du stress
- Mise en place de techniques de gestion du stress



**Sensibilisation au harcèlement :
créer un environnement de travail
respectueux**

Formation - "Sensibilisation au harcèlement : créer un environnement de travail respectueux"

Le harcèlement en milieu de travail est un problème sérieux qui peut affecter profondément la santé mentale, la motivation et la performance des employés, tout en compromettant l'harmonie et la productivité au sein des équipes. Cette formation a pour objectif de sensibiliser les participants aux différentes formes de harcèlement, de leur permettre de reconnaître les comportements inappropriés et de les informer sur les recours possibles pour y faire face.

INFORMATIONS

Durée :

½ journée (3 heures)

Tarif :

Me contacter pour le devis

Formatrice :

Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :

Français

Suivi et appréciation de la
formation :

Quizz final d'acquisition de
connaissances, attestation de
participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Me contacter par mail

rondeau.lucie@yahoo.fr –

Psynergie - Lucie RONDEAU

N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés, et toute personne intéressée par les questions de harcèlement

Prérequis :

Idéalement, avoir suivi la formation « "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir" »

Objectifs :

- Sensibiliser les employés et les managers aux différentes formes de harcèlement au travail.
- Informer sur les réglementations et obligations légales.
- Prévenir les comportements inappropriés et promouvoir un environnement de travail respectueux.
- Donner les outils pour identifier, prévenir et réagir face à des situations de harcèlement.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Supports numériques, partages d'expérience, étude de cas, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation : 100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Sensibilisation au harcèlement : créer un environnement de travail respectueux »

Introduction au harcèlement au travail

- Définition et types de harcèlement (moral, sexuel, discriminatoire).
- Différence entre conflit et harcèlement.

Cadre juridique

- Lois et réglementations nationales et internationales.
- Droits et devoirs des employés et de l'employeur.

Reconnaître et prévenir le harcèlement

- Comportements à risque et signaux d'alerte.
- Conséquences du harcèlement sur la victime et l'entreprise.
- Outils pour prévenir le harcèlement (politique de tolérance zéro, formations régulières).

Atelier pratique : études de cas

- Analyse de situations concrètes et discussion en groupes.
- Partage d'expériences et échanges sur les meilleures pratiques.

Réagir face à une situation de harcèlement

- Procédures internes pour signaler un cas de harcèlement.
- Rôle des témoins et soutien aux victimes.
- Stratégies pour créer un environnement de travail sécurisant.

Résultats attendus

- Meilleure connaissance des formes de harcèlement et leurs impacts
- Maîtrise des obligations légales
- Mise en place de moyens d'actions et de stratégies de prévention



**Reconnaître et Combattre
l'Épuisement au Travail - burnout**

Formation - "Reconnaître et combattre l'épuisement au travail - burnout"

L'épuisement professionnel, ou burnout, est devenu un défi majeur dans le monde du travail moderne, impactant la santé des employés et la performance des organisations. Cette formation vise à sensibiliser les participants aux signes avant-coureurs de l'épuisement, à en comprendre les causes profondes et à apprendre des stratégies de prévention efficaces. Grâce à des outils pratiques et des approches adaptées, cette session vous aidera à préserver votre énergie, à améliorer votre bien-être au quotidien et à promouvoir une culture de travail durable et équilibrée.

INFORMATIONS

Durée :

½ journée (3 heures)

Tarif :

Me contacter pour le devis

Formatrice :

Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :

Français

Suivi et appréciation de la formation :

Quizz final d'acquisition de connaissances, attestation de participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Me contacter par mail

rondeau.lucie@yahoo.fr –

Psynergie - Lucie RONDEAU

N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés, et toute personne intéressée par l'épuisement professionnel

Prérequis :

Idéalement, avoir suivi la formation « "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir" »

Objectifs :

- Permettre d'identifier les signes précurseurs de l'épuisement professionnel,
- Comprendre ses causes
- Mettre en place des stratégies pratiques pour prévenir et gérer ce phénomène.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Supports numériques, partages d'expérience, étude de cas, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation : 100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Reconnaître et combattre l'épuisement au travail »

Comprendre l'Épuisement Professionnel

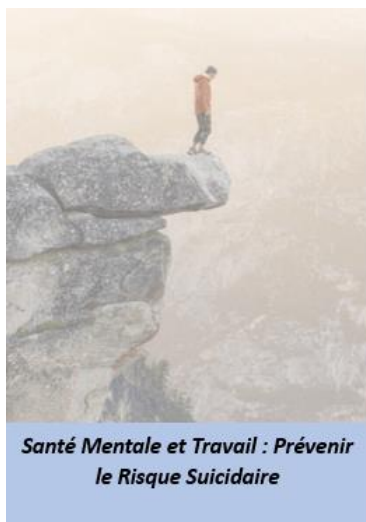
- Définir l'épuisement professionnel
 - Différencier stress, surmenage et burnout
 - Statistiques et impacts sur la santé et l'entreprise
- Les signes et symptômes précurseurs
 - Symptômes physiques, émotionnels et comportementaux
 - Cas pratiques et exercices de reconnaissance
- Facteurs de risque
 - Causes liées à l'environnement de travail : charge de travail, ambiguïté des rôles, absence de soutien
 - Facteurs personnels : perfectionnisme, difficultés de déconnexion

Prévenir et Gérer l'Épuisement

- Techniques de prévention individuelle
 - Gestion du stress
 - Établir des limites et développer la résilience
- Prévention organisationnelle
 - Adapter l'organisation du travail : flexibilité, répartition des tâches
 - Créer un environnement de soutien et de communication
- Plans d'action pour les managers et RH
 - Identifier et répondre aux signes chez les collaborateurs
 - Outils et ressources pour accompagner et soutenir les équipes
- Cas pratique « réflexion personnelle »

Résultats attendus

- Meilleure connaissance sur les facteurs de risques et les signes avant-coureurs
- Mise en place de stratégies de prévention



Formation - "santé mentale et travail : prévenir le risque suicidaire"

La prévention du risque suicidaire en milieu de travail est un enjeu essentiel pour garantir la sécurité et le bien-être des employés. Cette formation vise à sensibiliser les participants aux signaux d'alerte, aux facteurs de risque et aux approches appropriées pour intervenir efficacement face à des situations critiques. En acquérant des connaissances et des outils pratiques, les participants seront mieux préparés à soutenir leurs collègues, à contribuer à un environnement de travail bienveillant et à promouvoir une culture de solidarité et de soutien mutuel.

INFORMATIONS

Durée :

½ journée (3 heures)

Tarif :

Me contacter pour le devis

Formatrice :

Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :

Français

Suivi et appréciation de la formation :

Quizz final d'acquisition de connaissances, attestation de participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Me contacter par mail

rondeau.lucie@yahoo.fr –

Psynergie - Lucie RONDEAU

N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés, et toute personne intéressée par la prévention du suicide

Prérequis :

Idéalement, avoir suivi la formation « "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir" »

Objectifs :

- Comprendre les facteurs de risque et les signes précurseurs du suicide.
- Développer des compétences en matière d'écoute et de soutien.
- Promouvoir un environnement de travail sain et prévenir les situations de crise.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Supports numériques, partages d'expérience, étude de cas, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation : 100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Santé mentale et travail : prévenir le risque suicidaire »

Comprendre le suicide

- Définitions et chiffres clés sur le suicide en milieu professionnel.
- Historique du terme « suicide »
- Explication sur le phénomène du suicide
- Identification des facteurs de risques
- Facteurs personnels et professionnels de vulnérabilité.

Identifier les signes d'alerte

- Signes comportementaux : changements soudains, retrait social, baisse de performance.
- Signes verbaux et non-verbaux : propos évoquant le désespoir, gestes inhabituels.
- Les principales causes liées au travail : stress, surcharge, harcèlement, isolement.
- Etude de cas concrets pour illustrer la reconnaissance des signaux.

Mettre en place des techniques préventives au risque suicidaire dans le milieu du travail

- Techniques d'écoute et d'intervention
- Créer un environnement de travail préventif
- Politiques et protocoles à mettre en place
- Etude de cas pratique : Mise en situation en milieu professionnel

Résultats attendus

- Meilleure connaissance sur les facteurs de risques et les signes avant-coureurs d'un risque suicidaire
- Mise en place de stratégies de prévention en milieu professionnel pour lutter contre le risque suicidaire



Santé Mentale Positive au Travail :
Cultiver le Bien-Être

Formation - "santé mentale positive au travail : cultiver le bien-être"

La santé mentale positive en milieu professionnel est un pilier essentiel pour favoriser un environnement de travail épanouissant et productif. Cette formation a pour objectif de sensibiliser les participants aux bienfaits d'une approche proactive de la santé mentale, en mettant l'accent sur le développement de la résilience, la gestion des émotions et la promotion d'une culture de bien-être au sein de l'entreprise. Grâce à des stratégies concrètes et des outils pratiques, les participants apprendront comment renforcer leur propre équilibre mental et contribuer à un climat de travail sain et stimulant pour tous.

INFORMATIONS

Durée :

½ journée (3 heures)

Tarif :

Me contacter pour le devis

Formatrice :

Lucie Rondeau

Langue(s) disponible (s) :

Français

Suivi et appréciation de la formation :

Quizz final d'acquisition de connaissances, attestation de participation à la formation

RENSEIGNEMENTS ET

INSCRIPTIONS

Me contacter par mail

rondeau.lucie@yahoo.fr –

Psynergie - Lucie RONDEAU

N° entreprise : 884 776 444

CONTENU

Public concerné :

Managers, responsables RH, chefs d'équipe et employés, et toute personne intéressée par la santé mentale positive

Prérequis :

Idéalement, avoir suivi la formation « "Risques Psychosociaux au Travail : Comprendre et Prévenir" »

Objectifs :

- Promouvoir un environnement de travail sain et bienveillant.
- Sensibiliser et éduquer sur l'importance de la santé mentale.
- Fournir des outils pratiques pour renforcer le bien-être psychologique.
- Encourager l'ouverture et le dialogue autour des questions de santé mentale.

Démarche pédagogique, documentation remise et évaluation :

Supports numériques, partages d'expérience, étude de cas, fiche de synthèse pour retenir l'essentiel, questionnaire d'évaluation et de satisfaction, fiches outils.

Modalité de la formation : 100% en ligne (les documents et le lien pour se connecter seront transmis quelques jours avant le jour de la formation).

PROGRAMME DETAILLE

« Santé mentale positive au travail : cultiver le bien-être »

Comprendre la santé mentale

- Définition et importance de la santé mentale : Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-elle cruciale en milieu de travail ?
- Stigmatisation et préjugés : Comment briser les barrières et favoriser un climat de respect et d'inclusivité ?
- Identifier les signes précurseurs.

Créer un environnement professionnel propice à la santé mentale positive

- Communication bienveillante : Techniques pour parler de la santé mentale sans jugement.
- Soutien entre collègues : Comment prêter une oreille attentive et soutenir un collaborateur en difficulté.
- Rôle des responsables : Encourager les managers à adopter des pratiques favorisant le bien-être et à montrer l'exemple.

Techniques de renforcement du bien-être

- Présentation d'exercices simples pour favoriser le calme.
- Gestion du temps et équilibre travail-vie personnelle : stratégies pour maintenir une routine saine.
- Techniques pour rester présent et réduire l'anxiété.

Mises en pratique et engagement continu

- Simulations et exercices de résolution de problèmes : cas pratiques pour appliquer les concepts.
- Plan d'action personnel : Chaque participant crée un plan pour intégrer les bonnes pratiques dans sa vie professionnelle.
- Suivi et soutien continu : Mise en place de ressources pour maintenir l'élan.

Résultats attendus

- Meilleure connaissance sur la santé mentale positive et les pratiques de soutien au bien-être mental
- Mise en place de stratégies pour des actions préventives

psynergie



Lucie Rondeau



**Pour toute demande de
renseignements ou pour un
devis, n'hésitez pas à m'écrire
en me laissant vos
coordonnées à l'adresse
suivante :
rondeau.lucie@yahoo.fr**



A bientôt