



LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) – DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL

Ateliers abordés

Atelier n°1 : Les 3 principaux types de RPS : Stress, violences internes et violences externes

- Le stress :

- Définition du stress au travail ;
- Les différents types de stress ;
- Le stress au travail ;
 - Stress au travail, santé et productivité ;
 - Signes précurseurs de stress au travail ;
 - Le coût du stress ;

- Les violences internes :

- Définition des violences internes ;
- Les 3 types de violences à l'oeuvre dans le monde de l'entreprise ;
- Le harcèlement moral et sexuel ;
- Quelles sont les situations qui favorisent le harcèlement ? ;
- Qui est touché ? ;
- Quels sont les facteurs de risque ;
- Quelles sont les conséquences sur les salariés ? :
 - Effets sur la santé ; Dans un 1er temps ; A moyen terme ; A plus long terme ;
Effets sur le travail ;
- Quelles sont les conséquences pour l'entreprise ? ;

- Les violences externes :

- Définition ;
- Les 4 catégories de violences externes classées par l'INRS ;
- Quels sont les différents facteurs de risque ? ;
- Les conséquences pour les salariés ;
- Les conséquences pour l'entreprise ;
- Des facteurs de RPS qui se déclinent en 6 catégories ;
- LES APPROCHES COMPLEMENTAIRES (Karasek, Siegrist, Y.Clod, Anact) ;



Atelier n°2 : Les 3 formes d'épuisement professionnel : le bore-out, le burnout, le brown-out

Le BORE - OUT

- Définition ;
- Les symptômes et situations qui peuvent y conduire ;
- L'ennui au travail : le nouveau risque psychosocial ;
- Un risque psychosocial multifactoriel :
 - Risque organisationnel ;
 - Risque professionnel - métier ;
 - Risque personnel (vécu du travail) ;
 - Risque de perte de repères ;
- Un risque psychosocial difficile à cerner :
 - Compétence - métier vs capacités d'adaptation ;
 - Ennui, rumination, procrastination : les risques invisibles ;
 - Un risque psychosocial mal assumé : crainte du regard social ;
 - Conflit moral ;
 - Incongruence émotionnelle : bénéfices secondaires de l'ennui ;
- **Derrière l'ennui :**
 - Un plaisir ambigu ;
 - L'attente d'une autorité ;
 - L'ennui : un révélateur de talent ? un incubateur d'excellence ? ;
 - Mise en place de stratégies de contournement de l'ennui ;
 - Le médecin du travail, premier préventeur ;
 - Responsabiliser le collectif du travail ;
 - Remettre en question la centralité du travail ;

Le BURN - OUT

- Définition ;
- Les symptômes du burnout ;



- Les causes ;
 - Les facteurs de RPS liés au travail ;
 - Les caractéristiques liées à l'individu ;
- Accidents et effets sur la santé ;
- Le burn-out est-il une maladie ? ;
- Le burn-out peut-il être reconnu en maladie professionnelle ? ;
- Le burn-out se manifeste-t-il différemment selon les catégories de salariés (H/F, ouvriers, ETAM / Cadres) ? ;
- Ce que le burn-out n'est pas
- Comment repérer un salarié en situation de burnout ? ;
- Comment aborder le sujet avec lui(elle) ? Comment réagir ? ;
- Ensemble de mesure de prévention collective de l'épuisement professionnel ;
- Comment peut-on prendre en charge un cas de burnout ?
- Comment prévenir le burnout en agissant sur les facteurs de RPS ?
- Quelques derniers conseils ;

Le BROWN - OUT

- Définition ;
- Quelles sont les causes et facteurs de risque du brown - out ? ;
- Les symptômes du brown - out et comment les repérer ;
- Quel est l'impact du brown - out au travail ? ;
- Comment le prévenir et le traiter ?
- Comment aider une personne souffrant de brown - out ?



Atelier n°3 : La dépression

- Définition ;
- Les différentes formes de dépression ;
- Les symptômes spécifiques de la dépression ;
- Les causes de la dépression au travail ;
- Quelles sont les conséquences de la dépression ?
- Comment sortir de la dépression et ainsi la prévenir ?
- Conclusion

Atelier n°4 : Les troubles musculosquelettiques (TMS)

- Définition ;
- Quels sont les facteurs de risque ;
- Les symptômes physiques chez le salarié ; ;
- L'entreprise en subit également les conséquences ;
- Quels sont les principes de prévention à respecter ? ;
- Conclusion ;

Atelier n°5 : Les risques suicidaires

- Définition ;
- Les facteurs de risque ;
- Quels sont les causes du suicide au travail ? ;
- Les personnes vulnérables ;
- Le suicide lié au travail selon Loïc LEROUUGE ;
- La prévention du suicide ;
- Conclusion ;

Atelier n°6 : Les conduites addictives

- Définition ;
- A quoi reconnaît-on une addiction ? ;
- Les types d'addictions et leurs symptômes ;
- Les addictions dans le milieu du travail :



- Facteurs individuels ;
- Facteurs professionnels ;
- Facteurs personnels ;
- Quand l'addiction & la dépendance s'invite au travail ;
- Comment se met en place une addiction ? ;
- Les conséquences de l'addiction dans le temps :
 - Complications immédiates et conséquences à court et moyen terme ;
 - Effets à long terme des addictions ;
 - Conséquences familiales ;
 - Conséquences professionnelles ;
 - Conséquences pour les entreprises ;
- Conduites addictives : Les solutions
 - 4 conseils pour en sortir ;
 - Plan d'action à mettre en place si cela concerne une personne de votre entourage / réseau ;

Atelier n°7 : Le déséquilibre vie professionnelle / vie personnelle

- Quels en sont les obstacles ? :
- Quelles sont les solutions face à ses obstacles ?

Atelier n°8 : Le management

“Existe-t-il d'autres formes de management possibles autres que celles qui existent déjà (management directif, persuasif, participatif, délégatif) à savoir un management positif, efficace, et qui permettrait de réduire considérablement les RPS dans les entreprises ?

Tarifs :

Mes prestations sont complètement personnalisables à vos besoins. En fonction de votre choix, elles peuvent se construire au temps passé, selon des thèmes particuliers, ou bien pour des modules complets ou combinés.

N'hésitez pas à me contacter par mail ou par téléphone.