



## **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.Clot, 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 LEROUGE ;
- 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.