



**ANTICIPER LES  
RISQUES  
PSYCHOSOCIAUX  
POUR AGIR**

---

[www.my-bt.fr](http://www.my-bt.fr)

*My*  
**BT**  
BUSINESS TRAINING

# ANTICIPER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX POUR AGIR

## RÉSUMÉ

La formation "Anticiper les risques psychosociaux pour agir" vise à fournir aux participants les connaissances et les outils nécessaires pour reconnaître, évaluer et gérer les risques liés à la santé mentale et au bien-être des individus au sein d'un environnement professionnel.

Elle permet aux participants de développer une sensibilité accrue aux signes précurseurs de problèmes psychosociaux, afin de mieux prévenir les situations de stress, de conflits ou d'épuisement professionnel.

En se dotant de ces compétences, les apprenants sont mieux équipés pour promouvoir un environnement de travail sain, favorisant ainsi le bien-être des employés et la productivité de l'organisation.

## ORGANISATION GÉNÉRALE

- **Durée : 14h sur 2 jours.**
- **Mode : Présentiel ou distanciel.**
- **Prérequis : Aucun.**
- **Modalités d'accès : Inscription simple**
- **Public : Toute personne souhaite comprendre, reconnaître et gérer les risques liés à la santé mentale et au bien-être des individus dans un contexte professionnel.**
- **Pour les personnes en situation de handicap (PSH), des mesures d'accompagnement spécifiques peuvent être mises en place afin de faciliter leur accès et leur progression.**
- **Délai d'entrée en formation : sous 30 jours**
- **Tarif en INTRA : 2 100€**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements théoriques des risques psychosociaux.
- Identifier les différentes manifestations des risques psychosociaux dans un contexte professionnel.
- Acquérir des compétences d'analyse et d'évaluation des facteurs de risques psychosociaux.
- Maîtriser des outils et des méthodes de prévention et de gestion des risques psychosociaux.
- Développer des compétences pratiques pour favoriser le bien-être au travail.
- Promouvoir une approche proactive dans la gestion des risques psychosociaux au sein de l'entreprise.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation est conçue dans une logique progressive et mixte enseignant théoriques, tests, cas pratiques et simulations.
- La mesure et le contrôle de l'efficacité des actions au sein de l'entreprise étant aujourd'hui de rigueur, les enseignements de cette formation sont fortement orientés performance et résultats.
- Remise de documents pédagogiques.
- Jeux de rôle.
- Bilan, évaluation et préconisations.



## RÉSULTATS ATTENDUS

- Être capable de reconnaître les signaux précurseurs des risques psychosociaux.
- Être capable d'évaluer les facteurs de stress et les tensions au sein de l'environnement professionnel.
- Être capable de mettre en place des stratégies de prévention et d'intervention face aux risques psychosociaux.
- Être capable de favoriser un environnement de travail propice au bien-être mental des employés.
- Être capable d'appliquer des techniques de gestion du stress et de résolution de conflits.
- Être capable de contribuer à promouvoir une culture d'entreprise axée sur la santé mentale et le bien-être.





# CONTENU DE LA FORMATION

## INTRODUCTION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Présentation des concepts clés et des enjeux liés aux risques psychosociaux.
- Compréhension des différentes formes de risques psychosociaux.
- Étude des conséquences des risques psychosociaux sur les individus et l'entreprise.

## IDENTIFICATION ET ÉVALUATION DES RISQUES

- Reconnaissance des signes précurseurs des risques psychosociaux.
- Méthodes d'évaluation des facteurs de stress et des tensions au travail.
- Analyse des situations à risque et des impacts sur la santé mentale.

## PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Stratégies de prévention et de promotion de la santé mentale au travail.
- Élaboration de plans d'action pour réduire les risques psychosociaux.
- Sensibilisation à l'importance d'une culture d'entreprise favorable au bien-être.

## GESTION DES RISQUES ET SOLUTIONS PRATIQUES

- Techniques de gestion du stress et de gestion des conflits.
- Outils et bonnes pratiques pour favoriser un environnement de travail sain.
- Étude de cas et simulations pour mettre en pratique les solutions proposées.

## MISE EN PLACE D'UNE STRATÉGIE GLOBALE

- Élaboration d'une politique interne de gestion des risques psychosociaux.
- Intégration des bonnes pratiques dans les processus et politiques de l'entreprise.
- Création d'un plan d'action adapté aux besoins spécifiques de l'organisation.

## PROMOTION D'UNE CULTURE DU BIEN-ÊTRE

- Communication et sensibilisation des équipes à l'importance du bien-être au travail.
- Rôle des managers et des leaders dans la promotion du bien-être des employés.
- Élaboration de programmes de sensibilisation et de soutien pour les employés.

Ces modules de formation sont dispensés à travers une combinaison de présentations interactives, d'études de cas, d'exercices pratiques et d'échanges. Les participants seront encouragés à partager leurs expériences, à poser des questions pour favoriser un apprentissage collaboratif.

En amont de la formation - 2h de cadrage formation pris en charge par My BT:

- Détection des besoins clients
- • Test de positionnement
- Définition des compétences à développer
- Définition du programme de formation

En aval de la formation My BT est en charge de :

- Vérifier si la formation a répondu aux attentes du client,
- Envoi de l'attestation de formation et de la certification.

## **MÉTHODE D'ÉVALUATION**

- Evaluation théorique pendant la formation.
- Evaluation pratique en fin de formation.
- Fiche individuelle de suivi avec les axes d'amélioration.

## **VALIDATION DES ACQUIS**

**Attestation individuelle fournie à l'issue de l'action de formation.**



Où nous  
trouver ?

**Site de**  
**Marseille**

25 BD Edouard Herriot  
13008 Marseille  
marseille@my-bt.fr

**Site de**  
**Aix-en-Provence**

75 rue Marcellin Berthelot  
13290 Aix-en-Provence  
aix@my-bt.fr

**Site de**  
**Toulon**

rue Laurent Schwartz  
83160 La Valette du Var  
toulon@my-bt.fr

**Site de**  
**Fréjus**

142 impasse Kipling  
83600 Fréjus  
fréjus@my-bt.fr

## Contact

Pour nous joindre directement, un seul numéro :

**04 84 326 326\***

\*appel non surtaxé

My BT - My Business Training, une marque du GROUPE My Ambition



Enregistrée sous les numéros 931 316 717 13 – 931 316 716 13 – 931 316 283 13 – 931 317 812 13

Ces enregistrements ne valent pas agrément de l'Etat.