



Programme

Jour 1

Matin

Préambule : tour de table + « remue-méninges »

1. Définir les risques psychosociaux

- 1.1. Définition des RPS et des termes associés : stress, harcèlement moral, harcèlement sexuel, violences externes...
- 1.2. Contexte et réglementation (DUERP, Code du Travail...)
- 1.3. Conséquences sur l'individu : stress, mal-être / souffrance, épuisement professionnel ou « burn-out », comportements antisociaux, déséquilibre des univers de vie...

2. Savoir identifier les facteurs de risques psychosociaux

- 2.1. Les 6 catégories de facteurs de RPS selon M. Gollac : intensité du travail et temps de travail / exigences émotionnelles / manque d'autonomie / qualité des rapports sociaux et des relations de travail / conflits de valeurs / insécurité de l'emploi
- 2.2. Échanges autour des variables-clés repérées comme potentiels facteurs de RPS chez les salariés OTI

Après-midi

3. Prévenir les RPS : indicateurs et outils d'évaluation

- 3.1. Savoir repérer les signes d'une souffrance au travail grâce l'observation quotidienne
- 3.2. Savoir pratiquer l'écoute active (attitudes de Porter) lors des entretiens individuels pour recueillir un maximum d'informations
- 3.3. Elaborer un outil pertinent : l'utilisation des questionnaires (illustration avec le modèle « Job Content Questionnaire » de Karasek – mesure la demande psychologique, la latitude décisionnelle et le soutien social)
- 3.4. Avantages et limites de ces outils



Jour 2

- *Matin*

4. Comment limiter ces facteurs de risque ?

- 4.1. Avoir une communication adaptée : rappels sur les principes élémentaires de la communication + exercice oral
- 4.2. Savoir repérer les conflits
 - 4.2.1. Les différents types de conflits
 - 4.2.2. Les cinq styles de comportement en cas de conflit de Thomas & Kilmann + questionnaire
- 4.3. Savoir gérer les conflits en appliquant la méthode de résolution des conflits « DESC »
- 4.4. Mises en situation

Après-midi

5. Savoir gérer le stress au quotidien

- 5.1. Test « [Suis-je stressé ?](#) » : [échelle de Holmes et Rahe \(1967\)](#)
- 5.2. Les stratégies comportementales permettant de gérer son stress

6. Savoir repérer les sources du bien-être au travail : le bien-être comme levier de motivation et de performance

- 6.1. Les besoins psychologiques fondamentaux
- 6.2. La théorie de l'autodétermination de Deci & Ryan (2002)
- 6.3. L'assertivité (texte + questionnaire)
- 6.4. Le soutien social et le sentiment d'appartenance

7. Evaluation terminale + échanges