



## Formation Prévenir les risques psychosociaux

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges
- › Apports théoriques
- › Exercices pratiques
- › Extraits de films
- › Jeux de rôle et de tests appropriés

### INTERVENANTS

- › Consultante en RH / management et développement personnel

### € TARIFS

- > Inter : 440€ / pers.
- > Intra : 1350€ j. / gr.

### Savoir écouter et orienter un salarié en souffrance au travail

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**Prérequis :** Aucun

#### OBJECTIFS

- › Repérer les mécanismes de la souffrance au travail et différencier les différents types de risques psychosociaux en adoptant la bonne posture
- › Mener un entretien dans le cas d'une relation d'aide
- › Identifier les dispositifs locaux et les ressources internes/externes

#### CONTENU

- › **RPS : de quoi parlons-nous ?**
  - Définitions, type de RPS et facteurs de risques
  - Le cadre juridique et aspects légaux
- › **La pratique de l'écoute active :**
  - La posture du primo-écoutant : les techniques de l'écoute active : le questionnement, la reformulation, la relance, la synthèse (Carl Rogers)
  - Savoir se synchroniser (Bandler et Grinder)
  - L'écoute réflexive et les impasses relationnelles (Thomas Gordon et Porter)
  - Les conseils pour agir : assertivité et empathie
  - L'écoute active face à des situations difficiles
  - Le visage : miroir des émotions (travaux d'Ekman)
  - Les conseils pour primo-écoutant
  - L'analyse transactionnelle pour comprendre les relations qui font souffrir (E. Berne)
  - Les techniques de gestion des émotions (Ilios Kotsou)
- Orienter vers les personnes ressources et les dispositifs locaux

#### ✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **A l'issue : quiz**

## **👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée : 2 jours**

> **Dates : 22 et 23 septembre 2025**