



FORMATION EN PRÉSENTIEL

# COMMENT GÉRER SES ÉMOTIONS POUR AGIR DANS LE CADRE DE LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Dernière mise à jour le 02/11/2023.

## OBJECTIF

être capable de gérer ses émotions dans le cadre des RPS

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Clarifier la notion de RPS
- Identifier les causes et les conséquences des RPS au niveau humain et organisationnel
- Identifier les signaux d'alarme et savoir comment réagir
- Apprendre à se préserver et à développer sa résistance au stress

## PUBLIC CONCERNÉ

Collaborateurs, -trices

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Sur inscription dans un délai de 3 mois

## MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

En présentiel

Tarif

**650 € HT**  
par participant  
**1600 € HT**  
par groupe

Réf.

**RPS-Emotions**

Contact

0648783194  
cabinet.sdugue@gmail.com  
<https://cabinetsdugue.com>

## PRÉ-REQUIS

- Aucun

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Une étude des conditions d'accès et des moyens de compensation sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier plus précisément les conditions de réalisation et de faisabilité de la formation. Veuillez contacter la référence handicap Stéphanie Dugué à l'adresse suivante : [cabinet.sdugue@gmail.com](mailto:cabinet.sdugue@gmail.com)

## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Évaluations, supports pédagogiques, vidéos, exercices participatifs, tests, diaporamas, échanges Apports théoriques et analyse de cas pratiques, analyse réflexive sur ses pratiques managériales



Niveau

**Autres formations  
professionnelles continues**



Modalité

**Présentiel**



Effectif par session

**3 mini > 12 maxi**



Durée

**7 heures / 1 jour(s)**



# PROGRAMME

- *Apports théoriques*
  - *La santé au travail*
  - *Les principaux risques psychosociaux*
  - *Les conséquences du stress sur la santé*
  - *Les facteurs de risques organisationnels et individuels*
  - *Les signes et symptômes du stress*
  - *Les rôles et la coordination entre les différents acteurs de la prévention*
  - *Identification et régulation des émotions*
  - *Techniques pour mieux résister au stress*
- *Ateliers de mise en pratique*
  - *Absence de tout type*
  - *Accident du travail*
  - *Retour au travail après un AVC*
  - *Addiction*
  - *Crise cardiaque et décès sur le lieu de travail*
  - *Décès d'un proche*
  - *Décharge émotionnelle*
  - *Interlocuteurs agressifs*
  - *Intense niveau de stress*
  - *Pics de stress récurrents*
  - *Surcharge de travail*
  - *Stress, burnout, sens au travail, ennui au travail*
  - *Addiction*
  - *Rumeur et harcèlement*
  - *Agissements sexistes et harcèlement sexuel*
  - *Conflits de valeurs, conflits interpersonnels*
  - *Suicide, tentative de suicide, décès d'un collègue*

## INTERVENANT(S)

Psychologue du Travail et des  
Organisations N° ADELI : 67930542  
Habilitée IPRP par la DIRECCTE  
Consultante en entreprise, spécialisée dans  
les questions relatives au Management et à  
la Santé au travail

## ÉVALUATION

Analyse de cas, Quiz

## ATTRIBUTION FINALE

Attestation individuelle de formation