Prévenir les Risques Psycho Sociaux

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26203337F — Mise à jour : 30 mars 2026

Organisme responsable : **LUDIK'METIERS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Définir les RPS
- Comprendre leurs mécanismes
- Savoir les identifier
- Mettre en place la prévention
- Trouver la bonne posture et agir

Programme

Comprendre

- Définitions (RPS, santé au travail, santé mentale au travail, QVCT)
- Typologie des RPS
- La centralité du travail : enjeu sur la santé mentale

Comprendre l'épuisement professionnel

- Définition et mécanismes
- Signes faibles et signes forts

Identifier et évaluer les facteurs de risque psychosociaux

- Les facteurs de risques selon le rapport Gollac
- Les types de management à risque, à identifier et éviter
- Le test de Maslach

Agir en prévention

- L'évaluation de la charge de travail (travail réel et prescrit)
- L'autonomie
- La dynamique de la reconnaissance
- Le soutien social : la coopération et les espaces de délibération du travail
- Le sens au travail et la qualité du travail
- La conciliation entre travail et vie privée

Savoir détecter, écouter et orienter un salarié en situation de mal-être

- La juste posture à adopter : ni ignorer ni soigner
- Ecoute active : guide du primo-écoutant
- Plan d'action

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie

Sans niveau spécifique	Sans niveau spécifique

Métiers associés

M1502 — Développement des ressources humaines
M1503 — Management des ressources humaines

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2251146S	Présentiel	Vannes	01/04/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26203337F