Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Sensibilisation aux RPS

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Ce webinaire vous invite à décrypter les signaux de souffrance au travail, à briser les tabous et à agir ensemble pour installer une culture de la prévention au quotidien.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les enjeux et manifestations des RPS
- Identifier les facteurs de risques et les signes d'alerte
- Développer des stratégies de prévention et d'action

Déroulé du webinaire :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et de ses objectifs
  - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire votre état d'esprit au travail"
- **Comprendre les RPS : Définitions et enjeux**
  - Qu'est-ce qu'un RPS : stress, burn-out, harcèlement, violences internes/externes
  - Les conséquences des RPS : individuelles et collectives
  - Les chiffres clés et le cadre légal (rappel succinct)
- **Identifier les facteurs de RPS**
  - Les 6 catégories de facteurs de RPS selon l'INRS (intensité et temps de travail, exigences émotionnelles, autonomie, rapports sociaux, conflits de valeurs, insécurité de la situation de travail)
  - Exercice pratique : Quizz interactif "Mon environnement de travail et les RPS"
- **Agir face aux RPS : Prévention et outils**
  - **Niveau individuel**
    - Développer ses ressources : gestion du stress, résilience, communication assertive
    - L'importance de l'équilibre vie pro/vie perso
    - Outils concrets : techniques de relaxation, pleine conscience, micro-pauses
  - **Niveau collectif et managérial**
    - Le rôle du manager et de l'équipe
    - Favoriser un climat de travail positif : reconnaissance, soutien, communication ouverte
    - Les dispositifs d'aide et d'écoute en interne (médecine du travail, psychologues, etc.)
- **Temps d'échange et de questions-réponses**
  - Discussion ouverte sur les expériences et les bonnes pratiques

- Réponses aux interrogations des participants

- **Conclusion et ressources**
  - Synthèse des messages clés
  - Présentation des ressources complémentaires
  - Appel à l'action : "Chacun est acteur de son bien-être et de celui de l'équipe"

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront identifier les RPS, comprendre leurs causes et conséquences, et adopter des pratiques favorisant un environnement de travail sain et protecteur.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

Moyens et supports pédagogiques

Le webinaire est conçu pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante. Il intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Il propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.