Programme de l'intervention

CONFERENCE : Sensibilisation aux RPS

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cette conférence explore les mécanismes du stress professionnel, les principaux facteurs de risques et les premiers réflexes à adopter pour préserver la santé mentale de chacun.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les enjeux et les manifestations des RPS
- Identifier les facteurs de risques et les leviers d'action
- Acquérir des outils pratiques pour la prévention et la gestion des RPS

Déroulé de la conférence :

- **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 cette conférence, vos agents sauront identifier les signaux d'alerte des RPS, comprendre leur impact et mettre en œuvre des stratégies individuelles et collectives pour un environnement de travail plus sain.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue 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.

Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.