

FORMATION À LA PREVENTION  
ET À LA GESTION DES RPS

2 jours

## PUBLIC

Formation destinée à des **managers** souhaitant développer leurs compétences afin de mieux prévenir et/ou gérer les risques-psycho-sociaux dans leurs équipes.

## PRÉ REQUIS

Être manager et idéalement être formé aux fondamentaux du management.

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prévenir les RPS en développant son **intelligence émotionnelle** et sa **congruence comportementale**

Développer ses capacités d'attention et d'observation des **signaux faibles**

**Gérer son stress et celui de son équipe** pour créer un **environnement de travail serein**

Identifier les RPS chez un collaborateur grâce à une **posture de manager coach**

Gérer les RPS dans son équipe grâce à son **intelligence relationnelle**

## MÉTHODE

L'orientation de l'approche pédagogique est centrée sur **l'expérimentation pour une meilleure appropriation**.

La méthode est basée sur une alternance **d'apports théoriques** et surtout **d'applications pratiques**.

La **connexion avec le quotidien professionnel** se réalise au travers d'exercices individuels et collectifs et de mises en situation construits à partir du contexte actuel des participants.

Chaque formateur.rice initie des **mises en situation** qui permettent de s'approprier les méthodes, techniques et outils.

## CONTENUS

## **J1 Matin : Développer son intelligence émotionnelle et son intelligence relationnelle**

Comprendre l'impact de ses comportements refuges (fuite, agressivité, manipulation) dans la relation avec ses collaborateurs

Mesurer les conséquences positives d'une posture assertive sur la sérénité et la confiance des collaborateurs

S'exprimer sans jugements en s'appuyant sur des faits ou des comportements observables, afin de rendre ses messages « sécurisants »

Conscientiser l'impact de l'émotion sur la communication non verbale et para verbale

Travailler son alignement et sa congruence comportementale grâce à l'expression du ressenti

## **J1 Après-midi : Gérer son stress et celui de son équipe (à l'origine de 80 % des RPS)**

Identifier ses sources internes de stress et ses conséquences sur ses attitudes et ses comportements

Comprendre l'impact de ses manifestations de stress sur son équipe et le limiter

Reprendre la main sur ses sources internes de stress grâce à un plan de développement personnalisé

Mettre en œuvre les piliers d'une bonne gestion des facteurs externes de stress avec le RASS

Accompagner ses collaborateurs à gérer leur stress grâce à la bonne compréhension de leurs drivers

## **J2 Matin : Développer une posture de manager coach**

Identifier un risque psycho-social chez un collaborateur

S'entraîner à sortir de l'écoute interne pour passer en écoute active

Pratiquer le silence, la reformulation et le questionnement stratégique

Se mettre en écoute active d'un collaborateur pour l'aider à exprimer son ressenti

Découvrir le modèle de coaching GROW et l'expérimenter en binômes

## **J2 Après-Midi : Mettre en place les conditions de la sérénité au travail de son équipe**

Travailler en étroite collaboration avec l'équipe RH et sa hiérarchie pour créer un environnement de travail favorable au bien être de son équipe

Favoriser les temps de partage et d'expression de l'équipe pour identifier les besoins relatifs à une bonne ambiance au travail

Renforcer les liens, la proximité entre les membres de l'équipe pour développer la confiance, le soutien social et la coopération

## INTERVENANTE

### **Olivia CHAUVAIN**

Executive Coach certifiée HEC

Formatrice spécialisée en Management et en Leadership

Facilitatrice en Co-développement et en Appreciative Inquiry

Praticienne MBTI et EQi 2.0

20 ans d'expérience dans le conseil en stratégie marketing et communication chez CCV Communication, Thomas Marko & Associés et Patrick Mathieu Conseil.

## EVALUATION

À l'entrée et à l'issue des formations, **chaque participant auto-évalue ses acquis.**

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes maximum par session

## HANDICAP

Si une situation de handicap de l'un des participants nécessite une adaptation du programme, merci de le signaler afin de mettre en place les dispositions requises

Si la formation se déroule dans des locaux réservés par JOHNSTON & JOHNSTON, le client devra préciser la présence des personnes à mobilité réduite afin d'organiser la formation dans un lieu adapté.

Si la formation se déroule dans des locaux réservés par l'entreprise, ils devront répondre aux obligations réglementaires d'accueil du public.

## MODALITES ET DELAI D'ACCES

En intra, les dates sont définies d'un commun accord. La formation est confirmée à réception de la convention signée ou du règlement de 50% du montant de la formation dans un délai de 30 jours avant le démarrage de la formation.

En inter, les inscriptions sont confirmées à réception du règlement de la formation ou de la convention signée, dans la limite des places disponibles, jusqu'à la veille de la formation.