



## PROGRAMME DE FORMATION

### **Les leviers du bien-être au travail**

#### Objectifs

- Savoir repérer les principaux facteurs de bien-être et de qualité de vie au travail
- Repérer et évaluer les signes d'alertes de souffrance au travail
- Bien cerner la notion de bien-être au travail et se doter d'un cadre d'appréhension commun

## Programme

- Identifier les différents types de Risques : Conflits, stress, harcèlement...
- Détailler les points spécifiques à chaque type de risque
- Connaître leurs manifestations (psychologique / physique / travail) et signaux d'alerte par type de risque
- Appréhender les différentes causes possibles des risques psycho-sociaux dans l'environnement et l'organisation du travail
- Aborder la notion de travail au travers des représentations collectives et individuelles
- Prendre conscience du lien entre vie personnelle et vie professionnelle
- Poser et comprendre le cadre juridique
- Définir les obligations de l'employeur en matière de santé mentale, d'évaluation et de prévention des risques psychosociaux
- Distinguer les responsabilités collectives des responsabilités individuelles en matière de prévention des risques

Animations sur les notions suivantes :

- Le stress
- Les conflits
- Le harcèlement

## Méthodes et moyens pédagogiques

Mises en situation s'appuyant sur des cas concrets (Collectives et/ou individuelles), les outils de mesure identifiés, des cas pratiques, des autodiagnostic, le feedback du groupe, le support papier, la vidéo projection, les exemples de tableaux de statistiques et reporting.

## Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant sur les conditions de déroulement de l'action (organisation, pédagogie...). Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.



### **Prérequis**

Pas de prérequis particulier pour cette formation.



### **Durée**

1 jour  
soit 7 heures



### **Lieu**

Alpes-Maritimes  
(06)



### **Sanctions**

Certificat de réalisation individuel remis à l'issue de la formation.



### **Modalités d'accès**

Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter.



### **Intervenant**

Isabelle BRISSAUD :  
Psychologue du travail,  
consultante en prévention  
des Risques Psycho-Sociaux,  
formatrice et coach  
certifiée.



### **Public**

De 1 à 8 stagiaires.  
Tout public.