

Prévention des risques psychosociaux (RPS) et promotion de la Qualité de Vie au Travail (QVT)

Programme des formations



- Juin 2023 -

Comprendre les risques psychosociaux pour les prévenir au quotidien dans son travail

▪ **Personnes/profils concernées :** collaborateurs, encadrants de proximité, cadre Ressources Humaines, préventeurs HSE, représentants du personnel, quelque soit le secteur d'activité ou le statut de l'organisation (public, para-public, privé)

▪ **Prérequis :**

Pas de prérequis nécessaire

▪ **Objectifs de la formation/compétences ciblées :**

- Connaître et identifier les mécanismes du stress, des risques psychosociaux (ou RPS) et leurs impacts sur la santé

- Mettre en place des indicateurs de suivi et des plans d'actions

- Manager la qualité de vie au travail au sein de ses équipes sur 2 leviers principaux

▪ **Programme de la formation – 1 jour (7 heures)**

I - Comprendre les risques psychosociaux

• Les enjeux de la prévention des risques psychosociaux

• Les différentes approches du stress au travail et des RPS

• Identifier les impacts du stress au travail et des RPS sur la santé

II - Maitriser et comprendre les principaux indicateurs de RPS

• Repérer les facteurs de risques et les facteurs de protection (balance du risque psychosocial)

• Détecter les signaux faibles, l'impact psychosocial et les retombées pour l'organisation

• Savoir repérer les principales situations à risque

Scénette 1 : l'écoute et le soutien social

III - Prévenir et maitriser les risques

• Identifier les indicateurs de risque

• Mettre en œuvre différents niveaux de prévention

• Associer les acteurs de la prévention du stress au travail

Scénette 2 : pratiques de reconnaissance sociale et symbolique

▪ **Intervenant:**

Antoine Debure

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 7h (1 jour, 9h-17h) - En présentiel (sur 1 journée), en distanciel (sur 2 demi-journées espacées d'une à 2 semaines) ou en mix présentiel et distanciel (½ journée en présentiel et ½ journée en distanciel sur des journées distinctes, espacées d'une à 2 semaines) - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum de 5 participants / Maximum de 12 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - QCM : test sur les connaissances des principaux concepts RPS - Mises en situation à travers les 2 scénettes - Évaluation fin de formation de l'atteinte des objectifs - Feuille d'émargement par demi-journée et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 1400€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

Intérêts et enjeux d'engager une politique de prévention des risques psychosociaux

- **Personnes/profils concernées** : cadres dirigeants d'entreprise ou de site
- **Prérequis** :
Pas de prérequis nécessaire
- **Objectifs de la formation/compétences ciblées** :
 - Comprendre les enjeux juridiques et opérationnels des risques psychosociaux (ou RPS) et leurs impacts sur la santé et l'organisation
 - Utiliser et reconnaître les méthodologies d'intervention et de suivi des RPS les plus pertinentes
 - Promouvoir les bonnes pratiques de la qualité de vie au travail au sein de ses équipes

- **Programme de la formation**

Durée : 3h30 (1/2 journée)

I – Les enjeux des risques psychosociaux

- Les enjeux juridiques et santé
- Les enjeux opérationnels et organisationnels

Cas pratique n°1 : confrontation à un droit d'alerte pour « danger grave et imminent »

II - Maitriser et comprendre les principaux indicateurs de RPS

- Repérer les facteurs de risques et les facteurs de protection (balance du risque psychosocial)
- Les différents niveaux de prévention, leur mise en œuvre et les indicateurs de suivi

Cas pratique n°2 : l'analyse du travail concret et la régulation de la charge de travail

- **Intervenant:**

Antoine Debure

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 3h30 (1/2 jour) - En présentiel, en distanciel - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum de 5 participants / Maximum de 12 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation à travers des études de cas
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - QCM : test sur les connaissances des principaux concepts RPS - Mises en situation : travail en binôme sur 2 études de cas - Évaluation fin de formation de l'atteinte des objectifs - Feuille d'émargement et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 1250€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

Prévenir les risques psychosociaux en tant que membre du CSE/CSSCT

- **Personnes/profils concernées :** représentants du personnel ayant un mandat au sein du CSE (Comité Social et Économique) et de la Commission Santé Sécurité et Conditions de travail (ex-CHSCT)

- **Prérequis :**

Pas de prérequis nécessaire

- **Objectifs de la formation :**

- Comprendre les enjeux juridiques et opérationnels des risques psychosociaux (ou RPS) et leurs impacts sur la santé et l'organisation
- Utiliser et reconnaître les méthodologies d'intervention et de suivi des RPS des membres de l'instance CSE en fonction des situations rencontrées et/ou remontées par les salariés
- Promouvoir les bonnes pratiques de la qualité de vie au travail au sein de l'organisation

- **Programme de la formation- 7h (1 jour)**

I - Comprendre les risques psychosociaux

- Les enjeux de la prévention des risques psychosociaux
- Les différentes approches du stress au travail et des RPS
- Identifier les impacts du stress au travail et des RPS sur la santé

II - Maîtriser et comprendre les principaux indicateurs de RPS

- Repérer les facteurs de risques et les facteurs de protection (balance du risque psychosocial)
- Détecter les signaux faibles et savoir repérer les principales situations à risque

Scénette : l'écoute lors d'un entretien à la demande d'un salarié

III – Le rôle du CSE dans la prévention des RPS

- Saisir le périmètre d'intervention et les prérogatives du CSE selon le cadre légal (Code du travail)
- Les outils pour enclencher un dialogue et la co-construction pour la définition et la mise en œuvre de la politique de prévention des risques professionnels au sein de l'entreprise

Cas pratique n°1 : la délégation d'enquête lors d'un droit d'alerte pour « danger grave et imminent »

IV – Les outils et les dispositifs pour repérer et agir

- Cerner les différents niveaux de prévention et les modalités de prise en charge
- Associer les acteurs de la prévention des RPS

Cas pratique 2 : analyse des données issues d'une évaluation quantitative des RPS et constats

- **Intervenant: Antoine Debure**

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 7h (1 jour, 9h-17h) - En présentiel (sur 1 journée), en distanciel (sur 2 demi-journées espacées d'une à 2 semaines) ou en mix présentiel et distanciel (½ journée en présentiel et ½ journée en distanciel sur des journées distinctes, espacées d'une à 2 semaines) - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum de 5 participants / Maximum de 12 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - QCM : test sur les connaissances des principaux concepts RPS - Mises en situation à travers la scénette et les 2 cas d'étude - Évaluation fin de formation - Feuille d'émargement par demi-journée et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 1550€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

Accompagner les transformations organisationnelles par la prévention des risques psychosociaux

▪ **Personnes/profils concernées :** encadrants de proximité, dirigeants, cadre Ressources Humaines, préventeurs HSE, représentants du personnel

▪ **Prérequis :**

Pas de prérequis nécessaire

▪ **Objectifs de la formation :**

- Saisir les ressources pour prendre en charge le bien-être de son équipe en période de changement
- Comprendre les concepts et des enjeux RPS & Bien-être au travail et les liens avec les process organisationnels
- Repérer et accueillir les collaborateurs en difficulté

▪ **Programme de la formation**

Durée : 3h (1/2 journée)

I - Comprendre les risques psychosociaux lors d'un changement

- Santé, risques psychosociaux et les restructurations
- Focus sur le fonctionnement entre facteurs psychosociaux et manifestations sur la santé

II – Accompagner ses équipes lors d'un changement

- La difficile posture des encadrants en situation de changement
- Les leviers managériaux à mobiliser en contexte de changement pour accompagner son équipe

Scénette 1 : accueillir un collaborateur en difficulté

III – Les dispositifs de prise en charge des salariés en difficulté

- Cerner les différents niveaux de prévention et les modalités de prise en charge
- Associer les acteurs de la prévention des RPS

Scénette 2 : annoncer une mauvaise nouvelle à son équipe

▪ **Intervenant:** Antoine Debure

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 3h30 (1/2 jour) - En présentiel, en distanciel - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum de 5 participants / Maximum de 12 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation à travers des études de cas
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - QCM : test sur les connaissances des principaux concepts RPS - Mises en situation : travail en binôme sur 2 scénettes - Évaluation fin de formation - Feuille d'émargement et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 850€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

PRÉVENTION DES TENSIONS AVEC LE PUBLIC

▪ **Personnes/profils concernées :** collaborateurs et encadrants de proximité en relation avec un public (usagers, clients, fournisseurs...)

▪ **Prérequis :**

Pas de prérequis nécessaire

▪ **Objectifs de la formation :**

- Apporter des outils de diagnostic des situations de violence au travail et des risques de passage à l'acte de la part du public (violence verbale ou physique)
- Identifier les comportements et les conduites à mettre en place pour se prémunir ou réagir en cas de situations dégradées

▪ **Programme de la formation**

Durée : 7h (1 jour)

I. Détecter les signes et comportements amont de conflits

- Comprendre les principaux traits des personnalités difficiles
- Identifier les signaux annonciateurs de critiques et tensions

II. Comprendre les situations conflictuelles et les réactions

- Focus sur les différentes phases d'un conflit
- Les étapes d'une situation conflictuelle et les étapes de la tension

Scénette 1: l'accueil d'une plainte d'un client mécontent

III. Savoir désamorcer un conflit

- Initiation à la communication verbale et non verbale
- Accueillir positivement non-dits et tensions
- Trouver un accord face à un individu agressif et se positionner avec assertivité

Scénette 2: prise en charge d'une incivilité et tentative de résolution de la demande

IV. les ressources disponibles face aux tensions

- Le cadre légal
- Les acteurs ressources en cas de passage à l'acte

▪ **Intervenant:** Antoine Debure

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 7h (1 jour, 9h-17h) - En présentiel (sur 1 journée), en distanciel (sur 2 demi-journées espacées d'une à 2 semaines) ou en mix présentiel et distanciel (½ journée en présentiel et ½ journée en distanciel sur des journées distinctes, espacées d'une à 2 semaines) - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum de 5 participants / Maximum de 12 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - QCM : test sur les connaissances des principaux concepts RPS - Mises en situation à travers la scénette et les 2 cas d'étude - Évaluation fin de formation - Feuille d'émargement par demi-journée et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 1400€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

Cycle de co-développement managérial

- **Personnes/profils concernées** : encadrants de proximité et managers de managers

- **Prérequis** :

Pas de prérequis nécessaire

- **Objectifs de la formation** :

- Identifier des pistes d'action aux problématiques rencontrées par les managers
- Développer la cohésion au sein de la communauté managériale
- Suivre les situations rencontrées par les managers et développer des habiletés à faire face par le cumul des situations évoquées

- **Programme de la formation**

Durée : 8 séances de 3h (1/2 journée) sur 8 à 12 mois

A chaque séance, un participant « client » va présenter au groupe un sujet sur lequel il veut y voir plus clair et mieux agir. Les autres participants « consultants » se mettent à son service pour le questionner, pour lui apporter une aide utile au travers du processus en 6 étapes, décrites ci-après :

Etapes d'une séance de Co-développement	Rôles
1. Exposé	Le client expose..., les consultants écoutent
2. Questions de clarification	Les consultants formulent des questions d'information..., le client répond et précise.
3. Contrat de consultation	Le client propose le contrat de consultation..., que les consultants reformulent ou font évoluer et sur lequel tous s'entendent.
4. Consultation tout azimut	Les consultants produisent : ils formulent leurs impressions, commentaires, témoignages, interprétations, suggestions..., le client écoute, fait préciser, recentre, note
5. Synthèse et plan d'action	Le client assimile l'information, indique ce qu'il retient, et conçoit un plan d'action..., les consultants l'aident à finaliser.
6. Apprentissages, régulation et évaluation	Le client et les consultants décrivent leurs apprentissages et en prennent note. Ils partagent leur évaluation de la séance et se régulent entre eux en échangeant des feed-back et en partageant leur expérience de la séance

- **Intervenant: Antoine Debure**

Docteur en sociologie et diplômé de l'Essec, Antoine intervient depuis plus de 10 ans dans le développement de politiques de prévention des RPS et a acquis une expertise en conduite d'audits et en formation des acteurs de la prévention, En outre, il possède 5 ans d'expérience dans le management opérationnel, dans l'industrie de service, en France et à l'international, Il est co-auteur du Dictionnaire des Risques Psychosociaux (Seuil, 2014),

Informations complémentaires sur la formation	
Durée et modalité d'organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Durée : 24h (8 demi-journées de 3h) - En présentiel ou en distanciel (chaque demi-journée étant espacée d'un mois) ou en mix présentiel et distanciel - Lieu : Formation en intra-entreprise dans les locaux du client, en cas de besoin location d'une salle - Minimum/ Maximum de 8 participants
Méthodes mobilisées	Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage avec des mises en situation
Modalités de suivi et d'évaluation des acquis	<ul style="list-style-type: none"> - Questions/réponses régulières tout au long de la session - Régulation des échanges par l'animateur - Évaluation fin de formation - Feuille d'émargement par demi-journée et attestation de présence
Accessibilité aux personnes handicapées	<ul style="list-style-type: none"> - Formation accessible aux personnes à mobilité réduite : en intra ou en salle de location - En cas de situation de handicap, contactez-nous pour valider l'accessibilité à la formation au plus près de vos besoins
Tarifs	A partir de 800€ HT / session en intra-entreprise
Délais d'accès	Réponse sous une semaine en fonction du planning
Organisme de formation/déclaration d'activité	Enregistrée sous le numéro 11 94 09035 94. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat
N° SIRET	798 990073 00016
Code NAF	7022Z
Contact	Antoine Debure, responsable pédagogique Antoine.debure@idehos.com

Les chiffres clés de nos formations



Zéro abandon

100% des stagiaires suivent la formation du début à la fin



Application professionnelle

96% des stagiaires estiment que les contenus sont adaptés à une application concrète



Un format propice à l'appropriation

En moyenne, les sessions comptent 10 stagiaires, ce qui favorise le partage d'expérience et de bonnes pratiques et 96% de stagiaires sont satisfaits des moyens pédagogiques

Les retours et témoignages

« Merci pour cette session, c'était très instructif sur les liens entre hygiène de vie et bien-être mental, et les bonnes pratiques sont hyperclaires ! »

Tom M. (collaborateur),
Formation sur mesure
« Santé & Bien-être en télétravail », 2022

« Je voulais vous faire part de ma très grande satisfaction d'avoir pu participer à cette formation. Elle permet évidemment d'avoir des feedbacks / conseils concernant nos propres difficultés de la part d'homologues managers qui sont susceptibles de les avoir déjà rencontrés [...] Il est aussi tout aussi intéressant d'être dans la peau du consultant car ça motive la réflexion et c'est hyper gratifiant de proposer des pistes de résolution de problématiques. [...] Et enfin cela m'a aidé à comprendre les propres contraintes des collègues et relativiser certaines difficultés que l'on rencontre dans nos interactions. »

Téo C. (Manager),
Formation Codéveloppement
managérial, 2018

« Ce que j'ai préféré ce sont les échanges avec le formateur par rapport aux questions des participants. Cela a encouragé la participation et le partage de situations et d'avoir des illustrations concrètes d'actions de prévention des RPS »

Sylvie B. (Secrétaire
CSE), Formation RPS
CSE/CSSCT, 2015

Le cabinet idéhos brièvement

Idéhos est un cabinet spécialisé en prévention des Risques Psychosociaux (ou RPS) et promotion de la Qualité de Vie au Travail (ou QVT) depuis 2013. Ses équipes interviennent sur les 3 axes de la prévention :



Evaluer

- Audits quanti-quali RPS/QVT
- Enquêtes spécifiques (alertes, discrimination...)
- Élaboration de plan d'actions et volet RPS du DUERP



Accompagner

- Assistance et soutien psychologique
- Médiation individuelle/collective en entreprise
- Etudes d'impact du changement



Former

- Formations en prévention des RPS
- Formation/Action pour évaluer les RPS
- Dynamiques et apprentissages collectifs

Fort de plus de 10 ans d'interventions auprès de PME ou de grands groupes, dans tous types de secteurs, et en particulier en ingénierie pédagogique et animation de sessions de formation, nous avons développé un réel savoir-faire pour que nos stagiaires s'approprient de manière dynamique et durable les connaissances en santé au travail.

Le cabinet idéhos et son équipe sont référencés auprès de l'ARACT Ile-de-France (Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) comme intervenants en prévention des risques psychosociaux.

Les consultants idéhos sont enregistrés auprès de la DIRECCTE Ile-de-France en tant qu'IPRP (Intervenants en Prévention des Risques Professionnels), sous les spécialités Risques Psychosociaux et Organisation du travail.

Le cabinet idéhos est reconnu Jeune Entreprise Innovante (JEI) par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche pour le travail de recherche scientifique en santé au travail entrepris depuis sa création en 2013.