

FRANÇOIS GAILLARD SOPHROLOGUE CONSULTANT ENTREPRISES

Les **Risques Psycho-Sociaux**, appelés **RPS**, sont une catégorie des risques plurifactoriels qui renvoient à la fois aux caractéristiques des situations de travail et aux situations particulières de chaque salarié. Les troubles se manifestent par du stress, du mal être au travail, des violences, de l'épuisement professionnel, des pathologies (dont les Troubles Musculo Squelettiques). Les conséquences des RPS représentent des coûts importants pouvant pénaliser le bon fonctionnement interne des entreprises et altérer leur performance économique.

Objectifs

■ Être capable de participer à des démarches d'information, de prévention et de gestion des RPS en contexte professionnel. ■ Être capable de répondre à une demande d'accompagnement spécifique d'aide à la personne ou des organisations sur la prévention et la gestion des RPS par les techniques psycho-corporelles.

Contenu module initiation

- Cadre réglementaire en vigueur et principes généraux de la prévention
- Les facteurs de risques psycho-sociaux
- Sophrologie : la respiration et la tension / détente (SSC)
- Incidence du stress sur l'activité physique
- Exercices d'ergomotricité
- Les violences au travail
- Sophrologie : suppression image négative et maîtrise des émotions
- DUERP Etudes de cas : RPS et stratégies de prévention individuelle

Méthodes et Organisation

■ Pédagogie active basée sur la découverte, la conquête et la transformation ■ Apports théoriques (cadre législatif, éléments techniques et méthodologiques, notions et concepts) sur support power-point ■ Support INRS (film, guide) ■ Exercices d'expérimentation Sophrologie, Techniques d'Ergomotricité, mise en situation, d'engagement à la réflexion et d'appropriation d'outils ■ Polycopiés, cours didactiques et théoriques ■ Support et documents remis ■ Présentation d'études de cas et mises en situation en groupe ■ Suivi individualisé des résultats pendant, et un mois après la formation ■ Dynamique d'échange en petit groupe

Horaires 9h00-12h30 /13h30-17h00 – hébergement et repas non compris – Formation continue sur demande
Participation limitée à 10 stagiaires par session – Lieu : 84290 Ste Cécile Les Vignes

Durée : 1 journée – Prix : intra-entreprise 900€ - inter-entreprises 200€ par salarié - Autofinancement 100€

Public et Prérequis

- Admission sur entretien.
- Public : DRH, RH, Manager, Consultant, Formateur, Sophrologue, Psychologue, Professionnel de santé, Professionnel du bien-être, Coach.
- Niveau BAC, CAP/BEP ou équivalence en expérience professionnelle.

Bulletin individuel d'inscription

Date choisie RPS : Samedi Lundi Autre date

Nom.....Prénom.....Téléphone.....

Email.....Demande : Facture OPCA

Adresse postale.....

Code postal.....Ville.....Ci-joint acompte 30€, solde en début de stage

Profession..... Intéressé par un co-voiturage : oui non **Date /Signature**