

# Performance durable et Qualité de vie au Travail

Article L. 4121-1 et L. 4121-2 : L'employeur a une obligation de sécurité vis-à-vis de ses salariés, ce qui inclut la prévention des risques psychosociaux. Il doit veiller à protéger la santé physique et mentale de ses employés en mettant en place des mesures de prévention adaptées.

Article R. 4121-1 : L'employeur doit évaluer l'ensemble des risques auxquels les salariés peuvent être exposés, y compris les RPS, et inscrire les résultats dans le DUERP.

Former managers et salariés à repérer les signaux de mal-être et à agir en prévention contribue directement à une meilleure Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT) et à une performance durable.

## Objectifs

- Comprendre les enjeux liés à la santé et à la qualité de vie au travail comme leviers de performance durable
- Identifier les facteurs de RPS et les conséquences sur l'entreprise
- Identifier les spécificités et les conséquences du stress
- S'approprier des techniques pour soi et son équipe pour maintenir la performance globale



## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



## Nombre de participants

De 4 à 10 participants



## Compétences du formateur

Formateur spécialisé dans la prévention des RPS et en Qualité de Vie et Conditions de Travail



## Logistique à prévoir

Salle de formation avec écran et/ou tableau blanc



## Matériel Pédagogique

Un ordinateur + présentation supports projetés/  
vidéos + mises en situation pratiques  
(ludopédagogie...)



## Public concerné

- Managers ou Chefs d'équipes



## Durée

14 heures 2 Jours



## Tarif

Nous consulter



## Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement  
(Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)



## Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter



## Validation

- Apports théoriques et pratiques
- Exercices d'application et études de cas

Modalités de validation de la formation : formative  
Remise d'attestation de formation

# Performance durable et Qualité de vie au Travail

## Programme

### 1. Comprendre les risques psychosociaux (RPS)

- Définir ce que sont les risques psychosociaux et les types de RPS
- Analyser la réglementation : Cadre légal de la prévention des RPS, incluant les obligations de l'employeur et le rôle des salariés dans la démarche de prévention
- Evaluer les conséquences des RPS et les mesures de prévention

### 2. Identifier les facteurs de risques et les conséquences sur l'entreprise

- Identifier les facteurs de risques : Savoir repérer les sources de RPS dans l'environnement de travail
- Comprendre les différents processus réactionnels présents dans les situations de RPS (le stress, les violences internes, externes, harcèlement sexuel, harcèlement moral et autres processus...)
- Objectiver des situations de RPS : Techniques pour observer et analyser objectivement les situations afin de distinguer les interprétations des faits concrets
- Trouver des pistes d'amélioration pour prévenir les RPS

### 3. Identifier les spécificités et les conséquences du stress et agir

- Identifier les mécanismes du stress et ses conséquences sur le performance globale
- Repérer les facteurs déclencheurs liés au management (Facteurs organisationnels, Humains et Techniques)
- Expérimenter et s'approprier des techniques de gestion du stress utiles pour soi et à transmettre à ses collaborateurs

### 4. Développer des pratiques managériales favorables à la santé mentale des collaborateurs

- Identifier des leviers d'amélioration de la QVCT : Exploration des éléments qui favorisent la qualité de vie et les conditions de travail
- S'approprier des outils simples et efficaces pour protéger la santé mentale et améliorer la QVCT