

Contact administratif  
entreprises.fcu@univ-littoral.fr

Responsable de formation  
Caroline Alexis  
caroline.alexis@univ-littoral.fr



Formation

# PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

## Compétences visées

Permettre aux stagiaires :

- D'améliorer leur qualité de vie au travail
- De comprendre et mieux cerner les RPS
- D'apprendre à prendre du temps pour soi
- D'apprendre à mieux se connaître : ses points forts et ses limites
- D'acquérir une meilleure gestion des tensions et de ses propres émotions
- Travailler la confiance en soi et améliorer l'estime de soi

## Public et prérequis

Aucune connaissance préalable n'est requise

## Durée

Une journée de formation en présentiel afin d'acquérir les contenus théoriques et pratiques

## Moyens d'intervention

Salle pour apport théorique avec un espace conséquent dédiée aux exercices pratiques

## Moyens logistiques

- Tenue décontractée
- Tapis de sol
- Serviette et hydratation

## Validation

Attestation de suivi de formation

Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

## Nombre de personnes par session

Minimum de 6 personnes et maximum de 12 personnes

Mise en place d'un questionnaire de satisfaction

## Tarifs

En inter 560€ par stagiaire

En intra 1960€

# Objectifs

Définir et Identifier les RPS (Risques Psycho - Sociaux)

Viser à améliorer les conditions de travail

Apprendre des techniques d'activités physiques douces et de relaxation afin de se détendre et lutter contre les RPS

# Contenu

## Contenus théoriques

Power point à disposition des stagiaires (support théorique)

Généralités sur l'anxiété, la dépression, le burnout, les RPS

Définition et identification des Risques Psycho-Sociaux

Les conséquences des RPS

Définir le bien-être et quelles techniques peuvent être source de bien-être

## Contenus pratiques

Pratiquer des activités physiques douces afin d'améliorer sa connaissance de soi et viser à un mieux-être de la personne

Sensibilisation à la relaxation : donner des clés et des outils afin de lutter efficacement contre les RPS