

NOS ATELIERS

**Prendre soin de sa santé
et de celle des
collaborateurs,
une démarche de QVCT**

**Experts du développement
de compétences
depuis 15 ans**



ATELIERS
MODULES
DE SENSIBILISATION
FORMAT DE 1H30

**Experts du développement
de compétences
depuis 15 ans**



**Ateliers de réflexion et de discussion autour de
thématiques liées au travail, aux relations
professionnelles, dans le cadre de démarche de
prévention de la santé mentale**

Harcèlement, agissements sexistes et discriminations



Objectif : Sensibiliser les collaborateurs aux différentes formes de harcèlement (moral, sexuel), aux agissements sexistes et aux discriminations pour mieux les prévenir et les signaler.



Format : 1h30



Contenu

- **Introduction** : Pourquoi cette sensibilisation est essentielle.
- **Définitions clés** : Harcèlement moral, sexuel, sexisme, discrimination (cadre légal et exemples concrets).
- **Études de cas / mises en situation** : Analyser des cas fictifs pour identifier les comportements problématiques.
- **Réagir face à une situation** : Que faire en tant que témoin ou victime ? Rôles de chacun, ressources internes.
- **Temps d'échange** : Questions-réponses et partage d'expériences.

Risques Psychosociaux et prévention du burnout



Objectif : Comprendre les risques psychosociaux (RPS), identifier les signaux d'alerte du burnout et agir en prévention.



Format : 1h30



Contenu

- **Introduction aux RPS** : Définition, enjeux pour l'individu et l'entreprise.
- **Les différentes formes de RPS** : Stress chronique, surcharge de travail, perte de sens, isolement.
- **Focus sur le burnout** : Symptômes, mécanismes, facteurs aggravants.
- **Prévention et bonnes pratiques** : Organisation du travail, équilibre vie pro/perso, rôle du management.
- **Échanges et ressources** : Discussion et outils disponibles.



Travailler dans un univers enclin aux violences externes



Objectif : Préparer les collaborateurs à faire face à des situations de violences externes (clients, usagers, tiers), en assurant leur sécurité et en maintenant une posture professionnelle.



Format : 1h30



Contenu

- **Définir les violences externes :** Verbales, physiques, psychologiques – contexte professionnel.
- **Identifier les facteurs de risque :** Situations à risque, profils concernés.
- **Gérer une situation difficile :** Postures, communication, sécurisation – rôle de l'équipe.
- **Après l'incident : que faire ? :** Débriefing, soutien, signalement.
- **Partage d'expériences / conseils**



Identifier et réguler les mécanismes du stress



Objectif : Aider les collaborateurs à reconnaître les signes de stress, à comprendre ses mécanismes et à adopter des stratégies de régulation.



Format : 1h30



Contenu

- **Comprendre le stress :** Différence entre stress aigu / chronique, impact sur le corps et l'esprit.
- **Identifier ses signaux d'alerte :** Auto-observation, questionnaires.
- **Stratégies de régulation :** Respiration, pleine conscience, organisation du temps, pauses actives.
- **Exercice pratique :** Mini séance de cohérence cardiaque ou relaxation guidée.
- **Échanges**



Adopter une communication adaptée au sein de l'entreprise



Objectif : Améliorer la communication interpersonnelle pour renforcer la coopération et limiter les malentendus ou tensions.



Format : 1h30



Contenu

- **Les bases de la communication bienveillante** : Écoute active, assertivité, non-violence.
- **Identifier les freins à une bonne communication** : Jugements, interprétations, émotions mal gérées.
- **Exprimer un message clair et respectueux** : Méthode DESC, feedback constructif, rôle des émotions.
- **Mises en situation** : Jeux de rôle simples sur des situations du quotidien.
- **Temps de discussion**



La santé du dirigeant d'entreprise



Objectif : Sensibiliser les dirigeants à l'importance de leur santé physique et mentale, et leur proposer des leviers pour préserver leur équilibre.



Format : 1h30



Contenu

- **Les spécificités du rôle de dirigeant** : Solitude, charge mentale, responsabilité.
- **Les risques pour la santé** : Stress chronique, burn-out, surmenage.
- **Les leviers d'équilibre** : Délégation, réseau de soutien, hygiène de vie, gestion du temps.
- **Temps de recentrage / bien-être** : Exercice de relaxation / visualisation / cohérence cardiaque.
- **Échange entre pairs**





Objectif :

1. Sensibiliser aux neurosciences
2. Promouvoir le bien-être

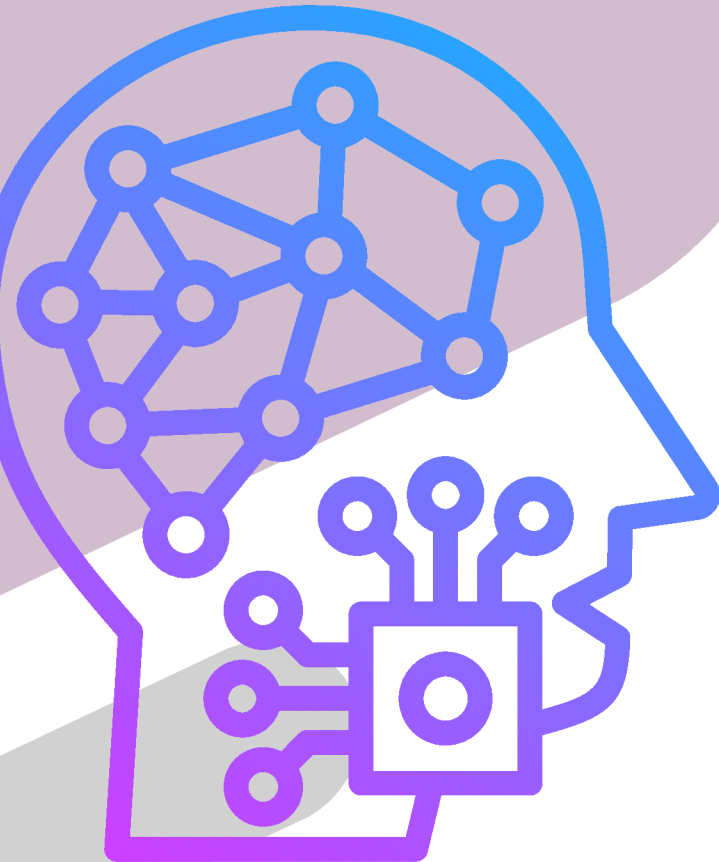


Format : 1h30



Contenu

- **Intelligence émotionnelle.** Mieux se comprendre. Mieux gérer ses émotions. Interagir avec les autres plus sincèrement.
- **Concentration et pauses.** Mieux gérer son temps de travail. Utiliser les pauses pour mieux travailler. Comprendre la distraction et l'éviter.
- **Prise de décision et biais cognitifs.** Comment nos prises de décision les plus courantes, les plus instantanées peuvent être décidées par nos constructions individuelles et sociétales.
- **Prévention et santé du cerveau.** Maintenir son cerveau en bonne santé. Améliorer ses fonctions cognitives. Prévenir le déclin cognitif naturel.
- **Le syndrome de l'imposteur.** Comprendre le syndrome de l'imposteur. Le surmonter. Retrouver la sérénité dans son métier.



VOTRE INTERVENANTE



Anne Renand,
IPRP

**Intervenante en prévention des
risques psychosociaux
Management de la santé et
qualité de vie au travail**

Nos agréments



Organisme agréé par la DREETS

Auvergne Rhône Alpes
Formation réglementaire
CSE(SSCT) et CST(FSSCT)

Organisme agréé par la DRAAF

Auvergne Rhône Alpes
Formation obligatoire d'après
l'arrêté du 12 février 2024 relatif au
cahier des charges de la formation



www.spformation.com

Nous contacter



e.caillau@spformation.com



06.38.66.26.05