



## LE BIEN ETRE AU TRAVAIL

*Exemple adaptable suivant vos besoins*

### OBJECTIFS

- Comprendre les sources du bien-être au travail
- Savoir détecter les signes de mal être au travail
- Définir clairement la notion de risque psychosociaux
- Rappeler les rôles et devoirs de chacun (managers et collaborateurs)

### COUP D'ŒIL



1 jour



L'ensemble du personnel de l'entreprise



Aucun pré requis nécessaire

### Méthodes Pédagogiques

- Exposés de l'animateur
- E-learning
- Réalisation de cas pratiques en sous-groupes
- Plan d'action opérationnel

### Méthodes d'Évaluations

- Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire
- Auto-évaluation des acquis de la Formation par questionnaire Amenant à une réflexion sur un plan d'actions

### PROGRAMME

#### Connaitre les sources du bien être au travail

- Comprendre les sources de la motivation
- Savoir repérer les différents niveaux d'autonomie
- Comprendre l'importance d'un management adapté aux motivations et niveau d'autonomie

#### Savoir définir le stress et les risques psychosociaux

- Comprendre les enjeux des troubles psychosociaux
- Connaitre les conséquences psychiques des risques psychosociaux
- Connaitre les conséquences physiques des troubles psychosociaux
- Connaitre les conséquences comportementales des troubles psychosociaux

#### Connaitre les réactions adaptées aux risques psychosociaux en entreprise

- Etre capable de réduire les sources des RPS
- Etre capable d'aider les individus à faire face
- Comprendre comment prendre en charge les individus affectés

#### Reconnaitre le rôle du manager dans la prévention des risques psychosociaux