

# Prévenir les RPS — Stress, charge mentale & burnout

Bien-être & Prévention

Format : Présentiel    Durée : 14 h

## Présentation

# Prévenir les Risques Psycho-Sociaux (RPS) Selon Santé Publique France, **44%** des salariés français se déclarent en détresse psychologique en 2024. Les RPS coûtent en moyenne **3 à 4 milliards € par an** aux entreprises (arrêts, turnover, désengagement). Cette formation forme vos managers et référents à **reconnaître, prévenir et agir** face aux situations de stress, surcharge cognitive et risque de burnout, dans le respect du cadre légal (DUERP, accord ANI). ## Pour qui ? - Managers de proximité et N+1 - DRH, RRH, chargés de mission QVT - Membres du CSE et CSSCT - Référents harcèlement et discrimination ## Approche pédagogique - **Études de cas réels** issus du secteur du client - **Jeux de rôle** : conduite d'entretiens difficiles - **Outils** : matrice de Karasek, grille INRS-DGT, plan QVT - **Mise en pratique** : construction d'un mini-plan RPS pour son équipe ## Tarif **40 €/h/stagiaire** — soit **560 €/personne** sur 14h (groupe 6-10 personnes). Tarif inter-entreprise disponible. Financement OPCO + plan de développement.

## Objectifs pédagogiques

- Définir les RPS et leur cadre légal (Code du Travail L4121-1, ANI 2008)
- Identifier les 4 grandes familles de risques (charge, autonomie, soutien, reconnaissance)
- Repérer les signaux faibles de stress, surmenage et burnout
- Mener un entretien de soutien ou de recadrage bienveillant
- Construire un plan d'action RPS pour son équipe
- Connaître les ressources internes (CSE, médecin du travail) et externes (PSY-LIGNE, ANACT)

## Prérequis

- Expérience d'encadrement souhaitée (managers, RH, CSE)

## Public visé

Managers, DRH, membres du CSE, référents QVT et harcèlement

## Informations réglementaires (Qualiopi)

### Délais d'accès

Réponse sous 48 h ouvrées. Entrée en formation dans un délai de 4 semaines après signature de la convention et accord de financement.

### Modalités d'évaluation des acquis

- Questionnaire de positionnement initial (avant l'entrée en formation)
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Évaluation sommative en fin de formation
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid

### Accessibilité — personnes en situation de handicap

Le référent handicap étudie toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou temporelle. Contact : [contact@ekp-associes.fr](mailto:contact@ekp-associes.fr) • +33 6 95 96 02 07.