

Prévention et gestion des risques psychosociaux (RPS)

CONTEXTE

Les Risques psychosociaux (RPS) touchent fortement les professionnels des secteurs médico-social, social et sanitaire, soumis à une forte pression et à une charge émotionnelle importante. Les RPS peuvent impacter leur santé et la qualité du soin ou de l'accompagnement. Les prévenir permet de protéger les salariés, réduire l'absentéisme et améliorer le service rendu.

OBJECTIFS

- ▶ Identifier les RPS : origine, formes et impacts spécifiques dans le médico-social
- ▶ Utiliser des outils de repérage et de diagnostic individuel et collectif
- ▶ Acquérir des compétences issues des Thérapies cognitives et comportementales (TCC) et de l'ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement) pour gérer le stress, les émotions et les conflits
- ▶ Mettre en place une prévention durable centrée sur les valeurs et la qualité de vie au travail

PROGRAMME

PREMIER JOUR

Comprendre les RPS et leurs mécanismes

- ▶ Définir les RPS dans le secteur médico-social
 - Typologie des RPS : stress, surcharge, conflits de valeurs, harcèlement, déshumanisation
 - Modèles théoriques : Modèle de Karasek (job demand/control/support) et Modèle de Siegrist (effort/récompense)
 - Études sur l'usure compassionnelle et l'épuisement émotionnel
- ▶ Premiers outils de repérage et d'analyse
 - Identification des signes précurseurs : physiques, cognitifs, comportementaux
 - Outils de diagnostic validés (Maslach Burnout Inventory, GHQ-12, etc.)
 - Cartographie des facteurs de risques dans l'équipe
 - Introduction aux valeurs personnelles (approche ACT)

DEUXIÈME JOUR

Outils de gestion et prévention durable des RPS

- ▶ Techniques de gestion du stress et régulation émotionnelle
 - Techniques TCC:**
 - Restructuration cognitive
 - Entraînement à la résolution de problèmes
 - Auto-observation et journal de stress
 - Techniques ACT:**
 - Défusion cognitive (prendre du recul sur ses pensées stressantes)
 - Exercices de pleine conscience adaptés au travail
 - Engagement basé sur les valeurs (la boussole ACT)
- ▶ Prévention collective et outils relationnels
 - Communication assertive et feedback constructif
 - Prévention des conflits relationnels et éthiques
 - Création de cercles de parole, groupes de soutien
 - Co-construction d'un plan d'action individuel et collectif

NOUVEAU

RÉF. G06

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire. Tous les cadres de proximité.

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Lucas Borza

Psychologue spécialisé en TCC, ACT. Chargé d'enseignement à la Faculté de Strasbourg, formateur et consultant en entreprise

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques fondés scientifiquement, exercices pratiques, jeux de rôle, autodiagnostic, partage d'expériences et intelligence collective
Livret d'exercices ACT/TCC remis aux participants

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 12 participants
- ▶ **Strasbourg**, 8 et 9 avril 2026
- ▶ 700€/personne