



## Manager en prévenant les risques psychosociaux



### Objectif général

- Donner aux managers des clés pour comprendre les risques psychosociaux (RPS) et adapter leurs pratiques managériales pour prévenir leur apparition.
- Construire une posture managériale bienveillante et responsable favorisant la qualité de vie au travail.

### Compétences développées

- Identifier et comprendre les notions et facteurs de risques psychosociaux dans l'équipe.
- Anticiper et prévenir les situations à risque en adaptant son style de management.
- Développer des techniques concrètes pour intégrer la prévention des RPS dans la gestion quotidienne de l'équipe.

# Projexia



Managers hiérarchiques ou transversaux, chefs de projet, consultants internes RH, toute personne encadrant ou accompagnant des équipes



Aucun prérequis nécessaire



Présentiel ou distanciel (adaptable en hybride selon les besoins)



Inter / Intra-entreprise



1 jour (7 heures)



Nos programmes de formation sont **résolument opérationnels** et sont construits pour permettre aux participants d'en mettre directement les acquis en action. Sur la base d'un échange avec nos clients, **nous adaptons nos programmes** pour qu'ils répondent aux mieux aux besoins des équipes formées. Projexia est fier d'avoir le **label H+** : toutes nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap**.



## Contenu de la formation

### Matinée

#### Introduction et cadrage

- Définitions et cadre réglementaire des RPS.
- Panorama des principaux risques : stress, surcharge, conflits, harcèlement, isolement.
- Enjeux pour la santé des collaborateurs et la performance collective

#### Diagnostic et identification

- Repérer les signaux faibles dans son équipe.
- Identifier les facteurs organisationnels, relationnels et individuels de risque.
- Auto-diagnostic sur ses propres pratiques managériales (questionnaire individuel + partage collectif).

### Après-midi

#### Prévention managériale des RPS

- Adapter son style et sa posture : écoute active, bienveillance, assertivité.
- Favoriser la coopération et la confiance au sein de l'équipe.
- Animer des espaces de parole et réguler les tensions.

#### Ateliers pratiques

- Études de cas issus du quotidien des participants.
- Jeux de rôle : entretiens managériaux sensibles (gestion de la surcharge, conflit latent, feedback difficile).
- Construction d'un plan d'action individuel : identifier 3 engagements concrets à mettre en place dans son management.



### Modalités d'évaluation

Autoévaluation des pratiques au démarrage

Quiz ou restitution des engagements en fin de formation

Validation du plan d'action individuel

Une attestation de réalisation est remise au participant en fin de formation.

## Informations & Inscriptions

Pour plus de renseignements, **contactez-nous** :  
contact@projexia.fr - 04 78 73 32 76