# Manager les risques psycho-sociaux pour soi et son équipe · les fondamentaux

### DURÉE ET HORAIRES

2 jours
14 heures présentielles
Horaires : de 9h30 à 17h30

### DATES 2027

**Session 1 : 26 & 27 janvier 2027 · Paris**
**Session 2 : 11 & 12 mai 2027 · Paris**

### PUBLIC

Les managers souhaitant mieux prévenir et gérer les RPS, découvrir des outils de self-care (prendre soin de soi) et de team-care (prendre soin de son équipe).

### PRÉREQUIS

Aucun.

### TARIF

1 990 € HT par participant

### RECONNAISSANCE DÉLIVRÉE

Certificat de réalisation de l'action de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Référent handicap :
referent-handicap@arkose.net.

### FINANCEMENT

Prise en charge possible par votre OPCO : l'organisme est certifié Qualiopi.

### INSCRIPTION ET CONTACT

Inscription en 1 clic via
contact@arkose.net
Arkose Consulting · 7 chemin des Pyrénées, 64200 Arcangues
Contact : contact@arkose.net
Organisme certifié Qualiopi au titre des actions de formation.

### OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes d'apparition des risques psychosociaux et leurs conséquences.
- Être en mesure d'adopter les bons réflexes de prévention pour soi-même et pour son équipe.

### PROGRAMME

- Connaître les notions de base en santé au travail : focus sur le stress et le burn-out.
- Se familiariser avec le cadre juridique : focus sur le harcèlement.
- Identifier les facteurs de risque et de protection ; appréhender et gérer les impacts du télétravail ; comprendre le rôle des différents acteurs de la prévention.
- Détecter les signaux faibles, individuels et collectifs, pour soi et son équipe.
- Expérimenter des outils de gestion du stress.
- Identifier son rôle dans une démarche de prévention et d'accompagnement ; accompagner un collaborateur en difficulté dans les limites de son rôle de manager.
- Déterminer des actions pour soi et son équipe.

### DISPOSITIF PÉDAGOGIQUE ET MOYENS

- Quiz, film, travaux en sous-groupes, études de cas, jeux de rôles, outils de self-care. Présentiel, groupe de 10 à 12 managers.
- Moyens : Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation ; documents supports de formation projetés ; notions clés ; étude de cas concrets ; quiz en salle en fin de session ; mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### SUIVI ET ÉVALUATION

Recueil des attentes en amont ; feuilles de présence ; questions orales ou écrites ayant trait à l'actualité ; mises en situation ; formulaires d'évaluation de la formation ; certificat de réalisation de l'action de formation.

### VOS FORMATEURS

- Psychologues du travail, spécialistes des risques psychosociaux