



PROGRAMME DE FORMATION INTER "PASSEURS D'OXYGENE®- PREVENIR"

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de comprendre, gérer et favoriser la prévention des Risques PsychoSociaux par l'activation de leviers et ressources pour leur équipe et pour eux-mêmes.

LA PLUME BLEUE

135, rue Yvette Bonnard
 13100 Aix-en-Provence

lydwine.motte@laplumebleue.fr

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC CIBLE

Managers d'établissements
 publics ou privés - Fonctions
 RH - Dirigeants

NOMBRE DE PARTICIPANTS

6 personnes conseillé

DUREE

2 jours consécutifs (14h)

FORMAT INTER

A Aix-en-Provence :

1790€ HT/participant

**all inclusive : salle, hébergement,
 restauration, activités**

RÉFÉRENCES

RÉGLEMENTAIRES

Art. L4121-1 à 3 ; Art. L1152-1 ;
 L1153- 1 ; L1142-2-1 ; L6313-1
 du Code du Travail.

OBJECTIFS

- Etre capable de comprendre les enjeux de la santé mentale au travail
- Etre capable d'identifier les facteurs de RPS, signaux faibles et symptômes visibles du mal-être au travail
- Etre capable d'expliquer les conséquences des RPS pour l'individu et l'entreprise
- Etre capable d'identifier les leviers de prévention des RPS et de ressources psychosociales/QVT
- Etre capable de développer une posture managériale favorisant un climat sain et constructif
- Etre capable d'avoir une attitude adaptée aux niveaux de prévention
- Etre capable de mener avec justesse un entretien face à une personne en souffrance
- Etre capable de préserver son propre équilibre et ses émotions pour mieux accompagner son équipe.
- Etre capable de favoriser les leviers de ressources psychosociales

MOYENS D'ANIMATION

- Expérience immersive "Escape Game"
- Co-constructions collectives
- Apports théoriques structurés
- Partages entre pairs
- Appropriation personnelle

ORGANISATION ET MODALITES

- Formation en présentiel
- Distribution de la documentation nécessaire en format papier.

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

- Évaluations formatives et continues pendant les mises en situation.
- Suivi par la communauté apprenante

ANIMATRICE PEDAGOGIQUE

- Experte en intelligence relationnelle
- Coach professionnelle certifiée
- Secouriste en Santé Mentale
- Education Thérapeutique du Patient
- Facilitatrice QVCT et prévention RPS



CONTENUS INDICATIFS

JOUR 1

MATIN

- Obligations de l'employeur en matière de santé mentale
- Cartographie des RPS, 1/2 : facteurs et conséquences pour l'humain et l'entreprise
- **Escape game** pédagogique autour des RPS : Alerte au HIC
- Cartographie des RPS, 2/2 : signaux faibles et symptômes visibles, leviers de prévention et de ressources
- Postures et rôles dans les 3 niveaux de prévention : prévenir, compenser, faire face

APRES-MIDI

- Entretiens sensibles au travail: freins, attitudes, limites, support d'échange, adaptation au niveau d'alerte, relais
- Gestion de l'absence et du retour au travail

JOUR 2

MATIN

- **Marche pédagogique** dans la nature, autour du prendre soin de soi pour être disponible : réflexion seul et en binômes
- Ecoute de soi : gestion des émotions, des limites, de l'énergie

APRES-MIDI

- Leviers de ressources psychosociales : cadre clair, autonomie, soutien, feedback, ambiance, valeurs
- Engagement et suivi par la communauté de pairs

OBTENTION FINALE

- Attestation de formation « Passeur d'oxygène® - Prévention» (Conforme à l'article L.6313-1 du Code du travail (actions de développement des compétences) dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux (RPS) et de l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).