



## PROGRAMME DE FORMATION INTRA "PASSEURS D'OXYGENE®- PREVENTION"

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](mailto: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 INTRA

A Aix-en-Provence :

1790€ HT/participant

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

Partout ailleurs :

1190€ HT/participant

*hors salle, hébergement, restauration  
et frais de déplacement*

### 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 (primaire-secondaire-tertiaire)
- Etre capable d'aborder le sujet des RPS et de la QVCT avec justesse
- Etre capable de préserver son propre équilibre et ses émotions pour mieux accompagner son équipe.
- Etre capable de donner un cadre clair et un feedback constructif

### 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
- 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

##### APRES-MIDI

- Postures et rôles dans les 3 niveaux de prévention : prévenir, compenser, faire face
- Entretien de stress au travail : freins, attitude, limites, support d'échange, relais
- Gestion de l'absence et du retour au travail

#### JOUR 2

##### MATIN

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

##### APRES-MIDI

- Postures et rôles dans les 3 niveaux de prévention : prévenir, compenser, faire face
- Leviers de ressources : 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).