



CAMPUS  
TERRE &  
NATURE

CENTRE DE BILAN

# SANTÉ AU TRAVAIL

## RPS : RISQUES PSYCHO-SOCIAUX



Code CPF : 237 491

### OBJECTIF DE LA FORMATION

La formation vise à apporter des connaissances et des méthodologies pour comprendre les phénomènes de stress au travail. Elle permet aux participants d'appréhender le concept, le contexte sociétal des risques psychosociaux mais également de faire sa propre analyse de son niveau de stress, de ses facteurs de risques et de repérer des solutions et méthodes de prévention individuelle ou collective.

### ORGANISATION DE LA FORMATION

**1. Introduction :** évolution du monde du travail, apparition de la notion de souffrance au travail / Observatoire de la vie au travail OVAT

**2. De quoi parle-t-on ? :** explicitation du stress et de son fonctionnement, des risques, impacts, troubles, qualité de vie au travail et facteurs de résistance

**3. Evolution législative :** corpus juridique

**4. Quelques définitions / glossaire :**

Notion de burn-out, bore out, workaholism (test) et équilibre des sphères de vie

**Exo :** suis-je stressé par mon travail ? Échelle de mesure du stress perçu PSS

**5. Enjeux de la prévention des RPS :** GOLLAC les indicateurs retenus

**6. Mesurer le stress**

2 modèles :

- Karasec : contraintes mentales au travail
- Siegrist : déséquilibre effort/ récompense

**7. Identifier les acteurs de la prévention dans son environnement**

Les 3 niveaux de prévention

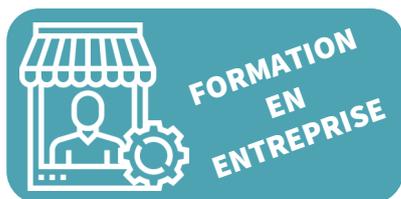
**Exo :** brainstorming qui fait quoi ?

Supports : CHSCT, cellule de veille ...

Nos conseillers sont formés régulièrement aux problématiques de santé au travail et risques psycho-sociaux.

**DURÉE :**

1 jour / 7h





**TAUX DE  
SATISFACTION**  
**100 %**

**8. Agir concrètement sur les 3 niveaux de prévention** : en parler, se protéger, reprendre le travail, rebondir professionnellement...

Exemple des TCC

**Exo** : utilisation de la grille SORC

Exemple support d'entretien issu de l'analyse fonctionnelle / ANAMNESE

Rapport LACHMANN « 10 propositions pour améliorer la santé psychologique au travail »

### 9. La prévention un projet collectif

Présentation de l'étude IRSST « la santé et la sécurité au travail dans les centres de formation professionnelle »

Repères pour agir sur les conditions de travail, ARACT Lorraine pour les CHSCT

Etablir la balance des facteurs de performance (labo mars)

## MODALITÉS DE FORMATION



**100 %**  
**ADAPTÉ À  
VOS BESOINS**

Formation est individualisée en fonction de la demande

Une formation action qui alterne apport théorique et travail sur soi, mobilisant des outils validés scientifiquement, des temps d'échange pour favoriser la prise de recul.

## FINANCEMENT

**850 € par jour**

**Coût pédagogique pris en charge par :**

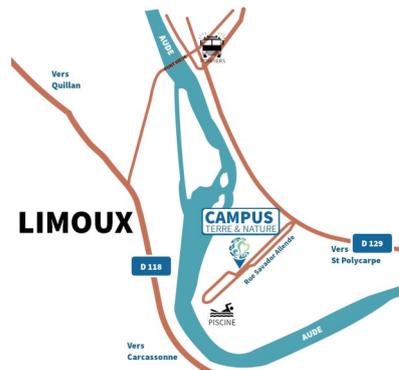
- Les entreprises
- Les OPCO

## VOS RÉFÉRENTS

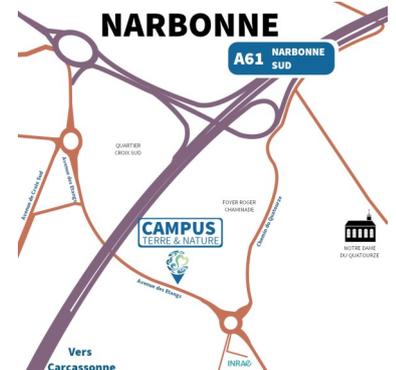
Secrétariat	Psychologue du travail	Conseiller en insertion professionnelle
Estelle ESCOUBET	Sophie TROMBATORE	Joris CAMEL



**CFPPA DES PAYS D'AUDE**  
**Site de CARCASSONNE**  
Lycée Charlemagne  
Route de Ste Hilaire  
11 000 CARCASSONNE



**CFPPA DES PAYS D'AUDE**  
**Site de LIMOUX**  
La Maison Paysanne  
1 rue Salvador Allende  
11 300 LIMOUX



**CFPPA DES PAYS D'AUDE**  
**Site de NARBONNE**  
Lycée Martin Luther King  
Avenue des Etangs  
11 100 NARBONNE

## CONTACTS

[www.campusterreetnature.fr](http://www.campusterreetnature.fr)

@fpca11 sur   



Lycée Charlemagne  
Lycée Martin Luther King  
CFA agricole de l'Aude  
CFPPA des pays d'Aude  
Domaine Lycée Charlemagne

