



CATALOGUE DES FORMATIONS 2018

PROS-CONSULTE
10 B rue de Kerpape
56260 Larmor-Plage

formations.pros-consulte.com
www.pros-consulte.com

Retrouvez-nous sur :   

NOS FORMATIONS

Etre à l'écoute de ses salariés **p. 1**

Comment mieux gérer les conflits
au sein de ses équipes **p. 2**

Les risques psychosociaux **p. 3-4**
Notions et enjeux

Les risques psychosociaux **p. 5-6**
Sensibilisation / responsabilisation

Restructuration / PSE **p. 7-8**
Comment prévenir les RPS

Apprendre à maîtriser son stress **p. 9-10**

Stress, burn-out **p.11**
Sensibilisation

Stress, burn-out **p.12-13**
Sensibilisation et prévention

Harcèlement : se protéger et
protéger les autres **p. 14-15**

Prévenir le harcèlement et protéger
ses collaborateurs **p. 16-17**

Conduites addictives **p. 18**
Notions et enjeux

Conduites addictives **p. 19-20**
Prévention et gestion

Incivilités et agressions **p. 21**
Comment mieux soutenir ses salariés ?

Ateliers Pros-Consulte **p. 22 à 25**

N° Agrément Formateur SAS PROS-CONSULTE : 53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

Numéro BRET/2015/0003



ÊTRE A L'ÉCOUTE DE SES SALARIÉS

Objectifs :

- Savoir parler et informer ses équipes
- Mieux appréhender les techniques d'écoute
- Connaître les différents acteurs à mobiliser

Public concerné : IRP, CHSCT, commission QVT

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôles, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Approche théorique : notion de stress et de mal-être

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Définir la notion de stress

Contexte et enjeux du stress au travail

Prévention et gestion du stress pour soi et ses collègues

Comment repérer les situations de mal-être ?

Techniques d'écoute, empathie et distanciation

Quelques notions « psy »

En référence à des comportements et des personnalités « difficiles », techniques d'écoute

Présentation de la notion de victime et de persécuteur

Afin d'éviter de tomber dans le piège du triangle psychologique, dans le cadre de relations quotidiennes

Techniques d'aide et de communication

- Comprendre et accompagner les agents qui sollicitent notre écoute
- Faire face aux tensions et/ou au mal-être d'autrui
- Trouver le ton juste, déterminer les bonnes réactions, selon la gravité de la situation
- Repérer les émotions en jeu
- Accompagner les agents à verbaliser leurs émotions
- Déterminer les éventuelles suites à donner face à une situation de violence
- Articulation du passage de relais : les différents acteurs de la prévention

Empathie et distanciation

Trouver la bonne posture

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

COMMENT MIEUX GÉRER LES CONFLITS AU SEIN DE SES ÉQUIPES

Objectifs :

- Méthode d'analyse des conflits
- Gérer un conflit en temps réel
- Mise en place d'outils et méthodes pour mieux gérer

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôles, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Qu'est ce que le conflit ?

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Les caractéristiques d'un conflit

- Les mécanismes du conflit
- Identifier les sources d'un conflit et reconnaître les signaux

- La « vie d'un conflit » : naissance et évolution
- Les comportements et les facteurs favorisants
- Les différents schémas de conflits types

Mieux comprendre et gérer les conflits

Analyser un conflit

- Notions sur l'analyse de personnalité
- Comment bien cerner la cause ?
- Comment débiter le processus de prise en charge ?

La gestion d'un conflit

- Le contexte juridique, textes de loi, obligations légales
- Comment informer et sensibiliser de manière optimale ?
- Sur quel partenaire interne ou externe peut-on s'appuyer ?

Études de cas et jeux de rôle

Dénouer le conflit sur la durée

- Comment rétablir un climat de confiance ?
- Discussions et solutions
- Comment assurer un suivi, une médiation sur la durée ?

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Notions et enjeux

Objectifs :

- Être capable de définir les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Savoir les identifier
- Connaître et mobiliser les différents acteurs
- Disposer des outils pour mieux les appréhender

Public concerné : cadres, managers, IRP

Durée : 2 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, échanges libres

PROGRAMME

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Les RPS – De la théorie à la réalité du monde du travail

Théorie et pathologies du travail

- Une théorie du travail commune (travailler, se travailler, travailler ensemble)

- Les maladies du travail
- Les familles de tension
- Psychopathologie du travail

Les risques psychosociaux : acquérir un socle de connaissances

- Que recouvre le terme « risques psychosociaux »
- Quels sont les facteurs à l'origine de ces risques
- Les RPS en chiffres
- Les indicateurs et facteurs RPS
- Effets et manifestations des RPS

RPS et organisation du travail

- Perception de l'environnement de travail
- L'impact des nouvelles formes d'organisation
- Les raisons de la dégradation des conditions de travail

Les pratiques organisationnelles pathogènes

- Le lien de subordination
- Les règles disciplinaires
- La notion de harcèlement
- Le pouvoir de direction et d'organisation du travail
- Les pratiques de détournement



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Notions et enjeux

Les enjeux

Conséquences pour les individus

- Identification des facteurs de risque
- Physiques, morales, sociales et professionnelles
- Identification des troubles

Conséquences pour la structure

- Détérioration du climat social
- Baisse de la qualité du travail
- Diminution de la rentabilité
- Désengagement des équipes, accident du travail, etc.

Répondre dans un cadre légal par une action collective

Maîtriser l'environnement juridique et la réglementation applicable

- Directive – cadre du 12/06/1989 (directive européenne)
- Le nouvel environnement jurisprudentiel
- Obligation générale de sécurité de l'employeur
- Dispositions spécifiques, réglementation applicable au harcèlement

Les actions de prévention

- Les différents niveaux de prévention
- Les différents outils
- Quelles actions, à quel niveau ?

Identification des acteurs de prise en charge dans et hors entreprise

- La santé au travail, rôle de chacun et affaire de tous.
- A qui s'adresser ?
- Solliciter les bons interlocuteurs au sein de l'établissement
- Solliciter les bons interlocuteurs en dehors de l'établissement

Le rôle du manager face aux RPS

Gérer les personnalités dites « difficiles »

- Comprendre la notion de personnalité
- Quelques outils pour se protéger ?

Être un relais efficace

- Les interlocuteurs clés
- Quelles actions de prévention mettre en place ?
- Où trouver de l'aide ?

Prévenir les RPS, une démarche proactive

- Analyse de situation de travail et élimination de l'exposition
- Mise en place d'indicateurs d'alerte
- Prise en charge du salarié en souffrance

Les conditions fondamentales

- L'engagement de la structure
- La mobilisation de tous les acteurs
- La structuration de la démarche

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Sensibilisation / responsabilisation

Objectifs :

- Etre capable de définir les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Savoir répondre dans un cadre légal par une action collective
- Connaître et mobiliser les différents acteurs
- Mesurer les conditions de santé au travail des collaborateurs

Public concerné : managers, cadres, IRP, membres du CHSCT (10 à 15 personnes)

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, échanges libres

PROGRAMME

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la journée
- Les attentes réciproques

Les RPS – De la théorie à la réalité du monde du travail

Théorie et pathologies du travail

- Une théorie du travail commune
- Les maladies professionnelles
- Les familles de tension
- Psychopathologie du travail

Les risques psychosociaux : acquérir un socle de connaissances

- Que recouvre le terme « risques psychosociaux » ?
- Quels sont les facteurs à l'origine de ces risques ?
- Les RPS en chiffres
- Les indicateurs et facteurs RPS
- Les effets et les manifestations des RPS

RPS et organisation du travail

- Perception de l'environnement de travail
- L'impact des nouvelles formes d'organisation
- Les raisons de la dégradation des conditions de travail

Conséquences pour les individus

- Identification des facteurs de risques : physiques, morales, sociales et professionnelles
- Identification des troubles

Conséquences pour la structure

- Quels impacts pour l'organisation, les managers, les collaborateurs
- Détérioration du climat social
- Baisse de la qualité du travail



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Sensibilisation / responsabilisation

- Diminution de la rentabilité
- Désengagement des équipes, accident du travail

Répondre dans un cadre légal par une action collective

Les pratiques organisationnelles pathogènes

- Le lien de subordination
- Les règles disciplinaires
- La notion de harcèlement
- Le pouvoir de direction et d'organisation du travail
- Les pratiques de détournement

Maîtriser l'environnement juridique et la réglementation applicable

- Directive – cadre du 12/06/1989 (directive européenne)
- Le nouvel environnement jurisprudentiel
- Obligation générale de sécurité de l'employeur
- Dispositions spécifiques, réglementation applicable au harcèlement

Les actions de préventions

- Les différents niveaux de prévention
- Les différents outils
- Quelles actions, à quel niveau ?

Identification des acteurs de prise en charge

dans et hors entreprise

- La santé au travail, rôle de chacun et affaire de tous
- A qui s'adresser ?
- Solliciter les bons interlocuteurs au sein de l'établissement
- Solliciter les bons interlocuteurs en dehors de l'établissement

Le rôle du manager face aux RPS

Gérer les personnalités dites « difficiles »

- Comprendre la notion de personnalité
- Quelques outils pour se protéger

Être un relais efficace

- Les interlocuteurs clés
- Quelles actions de prévention mettre en place ?
- Où trouver de l'aide ?

Prévenir les RPS, une démarche proactive

- Analyse de situation de travail et élimination de l'exposition
- Mise en place d'indicateurs d'alerte
- Prise en charge du salarié en souffrance

Les conditions fondamentales

- L'engagement de la structure
- La mobilisation de tous les acteurs
- La structuration de la démarche

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

RESTRUCTURATION / PSE

Comment prévenir les RPS ?

Objectifs :

- Identifier le risque et adopter les bons réflexes
- Savoir communiquer en cas de PSE
- Élaborer un accompagnement adapté à la situation
- Accompagner au mieux les salariés
- Connaitre les postures du manager en phase de PSE
- Mieux appréhender les conséquences humaines

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT

Durée : 2 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Comprendre, anticiper, agir

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

RPS de quoi parle-t-on ?

- Notion « travail » et ses enjeux
- Définition des RPS (vue d'ensemble)
- Les familles de tension
- Les indicateurs et 6 facteurs RPS
- Les effets et manifestations des RPS

Organisation du travail et RPS

- Le contexte actuel de l'entreprise
- Impact de la réorganisation sur les individus
- Changement et transition
- Les différentes phases psychologiques à la suite d'un choc
- Comment évaluer et se préparer aux différentes incertitudes et interrogations des salariés ?

Quel rôle pour le manager, responsable

- Les responsabilités du manager
- Adopter les bonnes postures
- Quels discours adopter pour gérer l'annonce ?
- Comment gérer son propre stress ?
- Trouver les clefs pour accompagner et informer les salariés

Accompagner, suivre, orienter, soutenir

Identifier un salarié en difficulté

- Détection des signes avant-coureurs et des symptômes
- Comment entamer un entretien ?
- Quels conseils lui apporter ? notion « d'écoute active »



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

RESTRUCTURATION / PSE

Comment prévenir les RPS ?

Mise en place d'un action de prévention

- Les 3 niveaux de prévention
- Les actions à mettre en place en cas de réorganisation
- Intégrer les bons acteurs (internes ou externes) à la démarche
- Mise en place d'un processus d'alerte et de signalement

Étude de cas, mise en situation, jeux de rôles

- Appréhender les conséquences d'une annonce de restructuration sur ses équipes
- Identifier un salarié en difficulté au sein du service ou de l'organisation

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

APPRENDRE À MAÎTRISER SON STRESS

Objectifs :

- Identifier et comprendre le stress, ses facteurs, ses effets somatiques, psychologiques et comportementaux.
- Acquérir des moyens d'action pour lutter contre le stress de manière individuelle
- Acquérir des moyens d'action pour réduire les facteurs de stress après identification de ces derniers

Public concerné : salariés d'entreprise ou agents (8 à 10 participants)

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôles, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

**Le stress : de quoi s'agit-il ?
(définition, effets et enjeux du stress)**

Brainstorming

- Représentation du stress pour chaque stagiaire
- Évocation de situations vécues comme stressantes
- Statistiques officielles actualisées

- Définition : le stress, syndrome d'adaptation générale (SGA)
- Mécanisme du stress, les signes physiques, psychologiques, comportementaux, émotionnels, ses effets biochimiques, ses conséquences individuelles et sur l'organisation de travail
- Atelier : évaluer votre stress (test GHQ 12, test HAD, ...)

Résumé des outils pédagogiques

- Vidéos sur le stress au travail (INRS)
- Symptômes et expressions de situations de stress
- Tests pratiques d'évaluation

Connaissances abordées

- Émotions et affects
- Les stratégies de coping positives ou négatives (définitions, explications, exemples concrets)
- Stress perçu et sentiment de contrôle perçu
- Le stress professionnel : les facteurs de satisfaction et de santé au travail (modèles de Karasek et de Siegrist)
- Les facteurs de stress professionnel

Ateliers

- Identifier ses propres facteurs de stress (travail en binôme)
- Analyse de situations stressantes professionnelles ou personnelles qui ont posé des difficultés aux participants



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

APPRENDRE À MAÎTRISER SON STRESS

Ateliers : acquisition d'outils pour gérer son stress

Exercices de confiance et de cohésion entre les membres du groupe

- Exercices pratiques d'identification d'une émotion, d'un affect, d'une pensée non adaptée (pensée automatique) à partir de situations vécues et de situations amenées par le formateur
- Débriefing

Connaissances et ateliers pratiques de gestion du stress

- Action sur les réactions au stress en termes de gestion des émotions : exercices de relaxation par la gestion de la respiration, techniques manuelles, le rire et sa biochimie ainsi que des exercices pratiques

Mieux se connaître pour savoir s'organiser et faire face

Ateliers pratiques de gestion du stress

- Action sur les facteurs de stress : information, méthodes de résolution de problème
- Action sur les réactions au stress en termes de comportement : restructuration cognitive

Exercice de confiance et de cohésion entre les membres du groupe

- Exercice d'auto-diagnostic et d'affirmation de soi
- Acquisition des notions de comportement face à un événement stressant ou agressant : fuite, évitement, attaque, manipulation, servilité
- Faits, opinions et sentiments : exercices pratiques
- Les principes de la communication « juste » / notions

sur la communication non violente de Bergmann

- Les différentes perceptions
- Méthode DESC pour désamorcer un conflit ou une situation tendue
- La proxémie : définition et application
- Langage corporel

Exercices et mises en situation, jeux de rôles

Techniques de résolution de problème et de gestion du temps : acquisition d'outils, exercices, mises en situation

Approche du droit à la déconnexion

- L'addiction au travail, de quoi s'agit-il ?
- Appréhender le stress numérique

Retour sur les attentes exprimées en début de formation

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Compte-rendu d'analyse après action avec synthèse évaluations participants, organisme et retour sur expérience du psychologue formateur.

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

STRESS, BURN-OUT

Sensibilisation

Objectifs :

- Comprendre les différents facteurs et enjeux
- Identifier les personnes en souffrance
- Mettre en place des actions de préventions et de prise en charge

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT (8 à 10 participants)

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé.

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas, jeux de rôles, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Stress / burn-out, vue d'ensemble

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Qu'est-ce que le stress, le Burn-out ?

- Que recouvrent les termes stress et burn-out, quelles différences ?

- Quels sont les facteurs à l'origine de ces risques ?
- Décrypter le cadre juridique

Identifier les conséquences pour le salarié et l'organisation

- Quels impacts pour l'organisation, les managers, les collaborateurs ?
- Identification des facteurs de risques
- Identification des troubles

Les situations problèmes

Quelle lecture, quelle analyse, quelles solutions ?

La santé mentale en entreprise

Le stress au travail

- Redéfinir la notion de stress
- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à gérer le stress des collaborateurs

Le burn-out

- Quelques notions juridiques
- Apprendre à le prévenir, le repérer et à agir

Le suicide en entreprise

- Qui est concerné ?
- Quels outils de prévention ?

Quelques pistes à suivre

- Les interlocuteurs clés
- Quelles actions de prévention mettre en place ?
- Où trouver de l'aide ?

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

STRESS, BURN-OUT

Sensibilisation et prévention

Objectifs :

- Comprendre les différents facteurs et enjeux
- Identifier les personnes en souffrance
- Mettre en place des actions de préventions et de prise en charge

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT (8 à 10 participants)

Durée : 2 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas, jeux de rôles, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Stress / burn-out, vue d'ensemble

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Qu'est-ce que le stress, le Burn-out ?

- Que recouvrent les termes « stress » et « Burn-out », quelles différences ?

- Quels sont les facteurs à l'origine de ces risques ?
- Décrypter le cadre juridique

Identifier les conséquences pour le salarié et l'organisation :

- Quels impacts pour l'organisation, les managers, les collaborateurs ?
- Identification des facteurs de risque
- Identification des troubles

Les situations problèmes

Quelle lecture, quelle analyse, quelles solutions ?

La santé mentale en entreprise

Le stress au travail

- Redéfinir la notion de stress
- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à gérer le stress de ses collaborateurs

Le Burn-out

- Quelques notions juridiques ?
- Apprendre à le prévenir, le repérer et à agir

Le suicide en entreprise

- Qui est concerné ?
- Quels outils de prévention ?



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

STRESS, BURN-OUT

Sensibilisation et prévention

Le rôle du manager

- Les actions de prévention
- Les différents niveaux de prévention
- Les différents outils
- Quelles actions, à quel niveau ?

Gérer les personnalités dites « difficiles »

- Comprendre les différents types de personnalité
- Quels outils pour se protéger ?

Être un relais efficace

- Les interlocuteurs clés
- Quelles actions de prévention mettre en place ?
- Où trouver de l'aide ?

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

HARCÈLEMENT : SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Le harcèlement moral ou sexuel est une violence qui peut avoir de profondes incidences sur le personnel ou le fonctionnement d'une entreprise.

Face à cette menace sournoise mais agressive, chaque membre de l'entreprise doit être en mesure de se protéger tout en étant un défenseur conscient de son rôle et de ses responsabilités.

Objectifs :

- Harcèlement moral, harcèlement sexuel, sexisme, de quoi s'agit-il ?
- Repérer les situations à risque
- Devenir un acteur de la lutte

Public concerné : salariés d'entreprise ou agents (8 à 10 participants)

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôle, échanges libres

PROGRAMME

Savoir reconnaître les cas de harcèlement

Présentation

- Présentation animateur, participants

- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Prendre conscience de la menace et du danger :

Au travers de cas pratiques ou d'exemples concrets, les participants aborderont la réalité du harcèlement au travail.

- Les notions de harcèlement et de sexisme
- Sexisme au travail, du déni à la prise de conscience
- Identifier les cas de harcèlement (moral, sexuel)
- Décrypter les profils et techniques d'un harceleur
- Anticiper les profils des victimes et distinguer les fausses victimes et faux coupables
- Repérer les agissements susceptibles d'amener à une situation de harcèlement
- Mesurer les risques liés aux méthodes de management et à l'organisation de travail
- Se positionner et agir en fonction du diagnostic de la situation

Une seule défense : en parler

S'appuyant sur des cas pratiques et des exemples concrets, les participants apprendront à dominer la menace.

- Adopter un comportement approprié
- Analyser les éléments constitutifs du délit
- Identifier les relais et soutiens au sein de l'entreprise (comment intervenir, savoir donner suite, etc.)
- Poursuivre et déposer une plainte sur le plan pénal



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

HARCÈLEMENT : SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Participer à la lutte contre le harcèlement au sein de son entreprise

En partant de documents propres à l'entreprise et à partir de cas concrets, les participants réfléchiront sur les outils dont ils disposent pour lutter contre le harcèlement.

- Connaître la réglementation au sein de l'entreprise pour mieux appréhender la menace
- Rester vigilant (information et communication interne)
- Agir pour mobiliser chaque membre de l'entreprise à son niveau
- Avoir une idée sur la jurisprudence matière de harcèlement

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ET PROTÉGER SES COLLABORATEURS

Objectifs :

- Éclaircir les notions de harcèlement moral et sexuel
- Repérer les situations à risque
- Mise en place d'un processus de prévention adapté

Public concerné : employeurs, cadres, managers, IRP, CHSCT, commission QVT, toutes personnes susceptibles d'être confrontées à une situation de harcèlement au travail (8 à 10 participants)

Durée : 1 x 7 heures (possible en 2 X 7 heures)

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Savoir reconnaître les cas de harcèlement

Après une présentation théorique, les participants aborderont les différents thèmes au travers de cas concrets.

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Identifier les cas de harcèlement

Ascendant, descendant, horizontal

Décrypter les profils et techniques d'un harceleur

Anticiper les profils des victimes et distinguer les fausses victimes et faux coupables

Repérer les agissements susceptibles d'amener à une situation de harcèlement

Mesurer les risques liés aux méthodes de management et à l'organisation de travail

Se positionner et agir en fonction du diagnostic de la situation

Agir lors des cas de harcèlements déclarés

S'appuyant sur des cas pratiques et des exemples concrets, les participants apprendront les thèmes suivants.

Adopter un comportement approprié

Analyser les éléments préparatoires à une rencontre délicate

Se faire aider au sein de l'entreprise

DP, CHSCT, médecin du travail, assistant(e) social(e), médiateur

Trouver et mettre en place des solutions



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT ET PROTÉGER SES COLLABORATEURS

Poursuivre et déposer une plainte

Juridictions pénales, conseil des Prud'hommes, rupture du contrat de travail

Prévenir le harcèlement au sein de l'entreprise

A partir d'échanges et de questionnements, les participants étudieront les mesures à mettre en œuvre en matière de prévention du harcèlement.

Mettre en place une politique de prévention concertée avec les acteurs sociaux

Comment intervenir ?

Disposer d'instruments de mesure et de relais d'alerte

Sensibiliser via l'information et la communication interne : règlement intérieur, charte, formation

Agir pour mobiliser chaque membre de l'entreprise à son niveau

Articuler la prévention du harcèlement avec celle des risques psychosociaux

Les armes de la lutte contre le harcèlement

Code du travail, convention collective, accord d'entreprise et usage

Le contrat de travail et les conditions de travail

Le document unique de prévention des risques et autres normes internes

Jurisprudence en matière de harcèlement

Suivi des indicateurs comportementaux : absentéisme, manque de résultat, multiplication des sanctions

Articuler la prévention du harcèlement avec celle des risques psychosociaux

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

CONDUITES ADDICTIVES

Notions et enjeux

Objectifs :

- Reconnaître une situation addictive, l'identifier, la comprendre
- Connaître les différents acteurs à mobiliser
- Savoir parler et informer ses équipes sur les conduites addictives

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Qu'entend-on par « addiction » ?

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Addiction qu'est-ce que c'est ?

- Qu'entend-on par addiction, dépendance, abus ?

- Les différents types d'addictions
- Que disent les textes de loi ?

Reconnaître les différentes addictions, leurs effets et conséquences

- Le processus de dépendance : quand survient l'addiction ? Quand parle-t-on de trouble addictif ?
- Y-a-t-il une personnalité dépendante type ?
- Comment consomme un addicte ?
- Quel impact sur la santé ?

Sur le plan professionnel

Quels impacts pour la structure ?

- Quelles situations favorisent ce type de comportement ?
- Les impacts sur l'équipe et l'organisation

Employeur : obligation, prévention, gestion

- Le contexte juridique, textes de loi, obligations légales
- Comment informer et sensibiliser de manière optimale ?
- Sur quels partenaires externes ou internes peut-on s'appuyer ?

Études de cas

Échanges sur des cas concrets

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

CONDUITES ADDICTIVES

Prévention et gestion

Objectifs :

- Reconnaître une situation addictive, l'identifier, la comprendre
- Connaître les différents acteurs à mobiliser
- Savoir parler et informer ses équipes sur l'addiction
- Savoir prendre en charge et accompagner des salariés en difficultés

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT (8 à 10 participants)

Durée : 2 x 7 heures

Localisation :

Au sein de l'entreprise

Prérequis :

Aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques :

Apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôles, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Qu'entend-on par « addiction » ?

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Addiction qu'est-ce que c'est ?

- Qu'entend-on par addiction, dépendance, abus ?
- Les différents types d'addictions
- Que disent les textes de loi ?

Reconnaître les différentes addictions, leurs effets et conséquences

- Le processus de dépendance : quand survient l'addiction, quand parle-t-on de trouble addictif ?
- Y-a-t-il une personnalité dépendante type ?
- Comment consomme un addicte, quel impact sur la santé ?

Sur le plan professionnel

Quels impacts pour la structure ?

- Quelles situations favorisent ce type de comportement ?
- Les impacts sur l'équipe et l'organisation

Employeur : obligation, prévention, gestion

- Le contexte juridique, textes de loi, obligations légales
- Comment informer et sensibiliser de manière optimale ?
- Sur quels partenaires externes ou internes peut-on s'appuyer ?

Études de cas

Échanges sur des cas concrets



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

CONDUITES ADDICTIVES

Prévention et gestion

Prévenir et agir

Identifier un salarié en difficulté

- Les signes à reconnaître
- Est-ce une addiction ?
- Qui contacter ? Comment les contacter ?

Comment intervenir ?

- Comment conduire un entretien avec un salarié en difficulté ?
- Comment faire prendre conscience d'une addiction ?
- Quels conseils lui apporter et qui intégrer dans la démarche ?
- Comment en parler à l'équipe ?

Mettre en place une action de prévention

- Mise en place d'une action collective
- Qui impliquer dans la démarche ?
- Comment informer les salariés ?

Études de cas

Échanges sur des cas concrets

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

INCIVILITÉS, AGRESSIONS

Comment mieux soutenir ses salariés ?

Objectifs :

- Accompagner un salarié ayant subi des incivilités
- Accompagner un salarié victime de violences
- Appréhender une démarche de soutien

Public concerné : cadres, managers

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, analyse de cas pratiques, jeux de rôles, exercices en sous groupes, passation d'échelles d'évaluation, échanges libres

PROGRAMME

Un accompagnement spécifique et pertinent

Présentation

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la formation
- Les attentes réciproques

Accompagner un salarié, ayant subi des incivilités

- Faire face aux tensions et/ou au mal-être d'autrui
- La bonne posture à adopter

- Trouver le ton juste

Accompagner un salarié, victime de violence

- Déterminer les bonnes réactions, selon la gravité de la situation
- Repérer les émotions en jeu
- Accompagner les salariés à verbaliser leurs émotions
- Déterminer les éventuelles suites à donner, à une situation de violence

Technique d'écoute, empathie et distanciation

Appréhender une démarche de soutien

- Les techniques d'écoute
- La notion d'empathie
- Les mots à employer et ceux à éviter
- Déterminer les bons réflexes et les limites d'une posture d'encadrant
- Savoir orienter vers une prise en charge spécialisée

ÉVALUATION

Évaluation à chaud :

Contenu, les attentes, le suivi

FORMALISATION

Remise d'une attestation de formation



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

ATELIER

Formations à l'écoute

1 journée pratique

Durée : 7 heures

Cible : IRP, CHSCT, commission QVT (groupe de 8 à 12 personnes)

MATIN

Identifier les situations de stress
Intervenir sur les situations de stress

- Mises en situation
- Analyses de groupe

Maîtriser une attitude d'écoute et d'empathie
Repérer les signes non verbaux

- Exercices en sous-groupe
- Jeux de rôles

APRÈS-MIDI

Maîtriser son positionnement dans la relation à l'autre
(Attitudes de porter, triangle dramatique...)

- Exercices en groupe
- Jeux de rôles en sous-groupe

Savoir analyser des situations concrètes complexes

- Analyse en groupe
- Mise en application de l'ensemble des notions théoriques (formation précédente)
- Mises en situation
- Discussions de groupe

ÉVALUATION DE LA FORMATION



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé **IPRP**
**(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)**
Numéro BRET/2015/0003

ATELIER

Reconnaître ses émotions et adapter ses attitudes face au conflit

1/2 journée pratique

Durée : 3 heures

Cible : agents ou salariés (groupe de 8 à 10 personnes)

Présentation :

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la ½ journée
- Les attentes réciproques

Proposition de travail en groupe :

A partir de situations exposées en groupe, étude des ap-
puis qui permettent de repérer ses propres émotions afin
d'adapter la relation avec l'utilisateur

Préalable

Les émotions : un référentiel non-verbal pour discerner
les enjeux d'une relation.

A travers une série de questionnements, élaboration des
outils pour se fier à ses propres émotions :

- Comment se fier aux messages du corps ?
- Comment conserver suffisamment de recul pour
veiller à ses propres réactions ?
- Être à l'écoute de l'autre, tout en l'étant suffisamment
à propos de soi

Questionnaire de satisfaction

Approche pédagogique

Exposés théoriques interactifs
Ateliers, Jeux de rôle



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

ATELIER

Acquérir les techniques d'apaisement et de résolution des conflits

1/2 journée pratique

Durée : 3 heures

Cible : encadrement (groupe de 5 à 8 personnes)

Présentation :

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la ½ journée
- Les attentes réciproques

Proposition de travail en groupe

A partir de situations exposées en groupe, étude des techniques à mettre en place en fonction des circonstances :

Préalable : psychologiquement, à quoi sert un conflit ?

A travers une série de questionnements, élaboration des outils pour désamorcer une situation conflictuelle :

- Qu'est-ce qui conduit l'usager à chercher le rapport de force ?
- Quels sont les moyens dont nous disposons pour faire face à l'agressivité de l'autre, et ne pas se laisser envahir par celle-ci ?
- Faire face aux incivilités de l'autre : faire référence à des règles sociales qui garantissent le respect de l'interlocuteur
- Comment faire preuve d'empathie pour désamorcer un conflit ?
- Le dispositif collectif : utiliser l'effectif de l'encadrement pour canaliser les débordements des usagers

Questionnaire de satisfaction

Approche pédagogique

Exposés théoriques interactifs
Ateliers, Jeux de rôle



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56

PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

ATELIER

«WORKSHOP»

1. Apprendre à se connaître pour mieux s'aimer : les clés de la confiance en soi

- Photo langage confiance en soi
- Test affirmation de soi
- Notion d'estime de soi, de connaissance de soi et de confiance en soi, mes succès, mes aspirations
- Connaissance de soi : mes besoins, sentiments, émotions, comportements, qui je suis, désirs, motivations
- Sentiment d'appartenance
- Sentiment de compétence : quelles sont mes compétences
- Affirmation de soi
- S'aimer soi-même = confiance en soi

2. Adopter nos émotions pour reprendre le contrôle : la base de notre bonheur

- Mise en situation sur nos réactions et pensées lors d'une situation dangereuse, ex : quasi accident
- Test : TAS 20
- Roue des émotions
- Nos besoins frustrés déclenchent des émotions, des pensées et des comportements
- Tableau TCC pour identifier et modérer ses émotions, pensées et comportements
- Champs application : confiance en soi, stress, conflit, communication, culpabilisation, ruminations

3. A quoi je sers dans l'entreprise ? Choisir de s'épanouir au travail

- Apprendre à parler de son métier
- Mettre en valeur ses compétences
- Valoriser son travail
- Estime de soi
- Motivations

4. Du stress au burn-out : pourquoi moi ?

- Jeu de cartes sur situation difficile – sources de stress et situation désirée
- Pourquoi moi ? Causes du stress
- Conséquences du stress / burn-out
- Entre stress et burn-out : où en suis-je ? Test
- Comment m'en sortir ? Boite à outils de la gestion du stress

5. Communication et gestion de conflits :

- Langage verbal et non verbal avec en ludique le jeu du puzzle (1 équipe doit réaliser un puzzle sans parler pendant que l'autre équipe observe les différents échanges non verbaux)
- Posture au travail
- Affirmation de soi

6. La philosophie Fish : optimiser l'épanouissement au travail, apprendre à aimer ce que l'on fait.

4 grands principes :

- Choisir son attitude
- Jouer
- Illuminer leur journée
- Etre présent

Apporter de la créativité au sein de son travail !

7. Atelier sur la cohésion d'équipe :

- Création d'un blason
- Réflexions diverses sur le travail de l'équipe
- La communication
- Les projets



N° Agrément Formateur
SAS PROS-CONSULTE :
53 56 08722 56
PROS-CONSULTE est agréé IPRP
(Intervenant en Prévention
des Risques Professionnels)
Numéro BRET/2015/0003

Pour tous renseignements complémentaires contactez-nous :

PROS-CONSULTE

02 97 84 32 53

contact@pros-consulte.com



PROS-CONSULTE

10 B rue de Kerpape
56260 Larmor-Plage

formations.pros-consulte.com
www.pros-consulte.com