



PROS-CONSULTE
Spécialiste du bien-être au travail

CATALOGUE DES FORMATIONS 2019

PROS-CONSULTE

10 B rue de Kerpape

56260 Larmor-Plage

formations.pros-consulte.com

www.pros-consulte.com



NOS FORMATIONS

Gestion des conflits, écoute et soutien

Être à l'écoute de ses salariés p.1

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

Incivilités et agressions,
comment mieux soutenir ses salariés ? p.3

Les risques psychosociaux

Les risques psychosociaux p.5-6
Sensibilisation

Les risques psychosociaux p.7-8
Prévention

Restructuration / PSE,
comment prévenir les RPS p.9-10

Stress, burn-out

Apprendre à maîtriser son stress p.12-13

Stress, burn-out p.14
Sensibilisation

Stress, burn-out p.15-16
Sensibilisation et prévention

Les addictions

Conduites addictives p.18
Notion et enjeux

Conduites addictives p.19-20
Prévention et gestion

Harcèlement

Harcèlement : se protéger et protéger
les autres p. 22

Prévenir le harcèlement
et accompagner ses collaborateurs p.23-24

CHSCT / CSE

Gestion des émotions / enquête CHSCT p. 26

NOS WORKSHOPS

Être à l'écoute

Être à l'écoute p. 28

Attitude face au conflit

Reconnaître ses émotions et
adapter ses attitudes face au conflit p.29

Acquérir les techniques d'apaisement et
de résolution des conflits p.29

Bien-être au travail

Ateliers de 3 heures sur le bien-être
et le bien-être au travail p. 30

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



GESTION DES CONFLITS, ÉCOUTE ET SOUTIEN

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

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

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Sensibilisation

Objectifs :

- Détenir des connaissances générales sur les risques psychosociaux et leurs enjeux
- Connaître le cadre réglementaire
- Savoir comment agir en tant que manager
- Connaître et mobiliser les différents acteurs
- Disposer d'outils pour mieux appréhender les RPS

Public concerné : cadres, managers, IRP, CHSCT ou structure similaire

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, mises en situation, échanges libres

Outils pédagogiques : tableau blanc, supports numériques et papiers (quizz, vidéo...), vidéoprojecteur, livret stagiaire

PROGRAMME

Présentation

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

Risques Psychosociaux : de quoi parle-t-on ?

Les RPS : qu'est ce que c'est ?

- Les notions de danger, risque et exposition
- Le risque psychosocial
- Les mécanismes du stress
- Violences internes et externes

Que dit la loi ?

- Obligations générales de l'employeur en matière de prévention
- Droits et devoirs du salarié
- Dispositions légales relatives au harcèlement

Les RPS : chiffres clés

- Ressenti des salariés
- Les coûts estimés, liés au stress
- Rentabilité des actions santé au travail

Identifier et mesurer les Risques Psychosociaux

Les indicateurs de risques psychosociaux

- Indicateurs liés au fonctionnement de l'entreprise
- Indicateurs liés à la santé et à la sécurité des salariés
- Où trouver les informations ?

Les facteurs de risques psychosociaux

- Les 6 familles de facteurs de risques (Rapport Gollac)
- Nouvelles formes d'organisation du travail et RPS
- Les sources de tension



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

Le rôle du manager face aux RPS

Maintenir une position active

- Les facteurs compensateurs
- Agir pour réduire les déséquilibres

Comment bien écouter son collaborateur

- Techniques d'écoute
- Posture à adopter
- Etapes à suivre

Les ressources à mobiliser

- Les interlocuteur-clés et leur rôle
- Outils d'évaluation des RPS (INRS, Karasek, Siegrist...)

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

Prévention

Objectifs :

- Savoir identifier et mesurer les risques psychosociaux
- Connaître le cadre réglementaire
- Connaître les différents acteurs à mobiliser
- Savoir mettre en place une démarche de prévention des risques psychosociaux

Public concerné : managers, cadres, IRP, membres du CHSCT ou structure similaire

Durée : 2 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, mises en situation, travail de groupe, échanges libres

Outils pédagogiques : tableau blanc, supports numériques et papiers (quizz, vidéo...), vidéoprojecteur, livret stagiaire

PROGRAMME JOUR 1

Présentation

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

Risques psychosociaux : de quoi parle-t-on ?

Les RPS : qu'est ce que c'est ?

- Les notions de danger, risque et exposition
- Le risque psychosocial
- Les mécanismes du stress
- Violences internes et externes

Que dit la loi ?

- Obligations générales de l'employeur en matière de prévention
- Droits et devoirs du salarié
- Dispositions légales relatives au harcèlement

Les RPS : chiffres clés

- Ressenti des salariés
- Les coûts estimés, liés au stress
- Rentabilité des actions santé au travail

Comment mettre en oeuvre une démarche de prévention ?

Démarche de prévention

- Les 3 niveaux de prévention
- Démarche stratégique, étape par étape
- Les pièges à éviter

Comment identifier et mesurer les risques

- Les indicateurs de risques psychosociaux
- Les 6 familles de facteurs de risques (Rapport Gollac)



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

Prévention

PROGRAMME JOUR 2

Manager au quotidien pour prévenir les RPS

Le rôle du manager face aux RPS

- Maintenir une position active
- Les facteurs de compensation
- Accompagner un salarié en souffrance

Comment bien écouter son collaborateur

- Techniques d'écoute
- Posture à adopter
- Etapes à suivre

Les ressources à mobiliser

- Les interlocuteurs-clés et leur rôle
- Outils d'évaluation des RPS (INRS, Karasek, Siegrist...)

Mise en pratique

Analyse de votre DUERP (Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels) et intégration des RPS dans le DUERP : travail de groupe

Analyse de situations en lien avec les RPS : brainstorming et échanges.

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

STRESS, BURN-OUT

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 : 3 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 proxémique : 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

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 : 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 rôle du manager

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



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

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

LES ADDICTIONS

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

HARCÈLEMENT

HARCÈLEMENT : SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

Objectifs :

- Savoir distinguer les faits de sexisme, harcèlement moral ou sexuel
- Connaître le cadre légal
- Savoir comment réagir et agir en cas de harcèlement

Public concerné : tous collaborateurs (8 à 10 participants par session)

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, quizz, échanges libres

PROGRAMME

Présentation

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

Où débute le harcèlement ?

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

- Sexisme, harcèlement moral ou sexuel...késako ?
- Que dit la loi ?

- Les conséquences pour les salariés et l'entreprise
- Savoir repérer les « agissements hostiles » (Dr H. Leymann)

Comment réagir et agir en cas de harcèlement

S'appuyant sur des cas pratiques et des exemples concrets, les participants apprendront à réagir face aux situations auxquelles ils peuvent être confrontés au quotidien.

- Mieux se connaître pour savoir comment réagir
- Victime, témoin ou accusé à tort : que faire ?
- Trouver de l'aide au sein et à l'extérieur de l'entreprise
- Agir pour faire reconnaître ses droits

Faire face ensemble, au sein de l'entreprise

En partant de documents propres à l'entreprise (règlement intérieur, procédures internes de signalement, relais identifiés...) et/ou à partir de cas concrets, les participants réfléchiront sur les outils dont ils disposent pour faire face au harcèlement.

- Quelles sont les actions mises en place par l'entreprise ?
- Comment signaler un fait de harcèlement
- Tous concernés : comment contribuer à l'action

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 ACCOMPAGNER SES COLLABORATEURS

Objectifs :

- Savoir distinguer les faits de sexisme, harcèlement moral ou sexuel
- Connaître le cadre légal
- Savoir comment traiter une situation avérée
- Sensibiliser les équipes et prévenir les violences internes

Public concerné : managers (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, échanges libres

PROGRAMME JOUR 1

Présentation

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

Où débute le harcèlement ?

Le psychologue du travail-formateur donnera aux participants des conseils concrets pour traiter une situation avérée.

- Sexisme, harcèlement moral ou sexuel...késako ?
- Que dit la loi ?
- Les conséquences pour les salariés et l'entreprise
- Savoir repérer les agissements hostiles (H. Leymann)

Comment traiter une situation de harcèlement avérée ?

Le psychologue du travail-formateur donnera aux participants des conseils concrets pour traiter une situation avérée.

- Repérer un collaborateur en souffrance
- Un membre de l'équipe se dit harcelé : que faire ?
- Comment préparer une rencontre délicate (harcelé, harceleur)
- S'exercer à la technique d'entretien (mises en situation)
- Se faire aider au sein et à l'extérieur de l'entreprise

PROGRAMME JOUR 2

La prévention du harcèlement, au sein d'une démarche globale

- Les trois niveaux de prévention
- La démarche stratégique de prévention
- Articuler la prévention du harcèlement avec celle des risques psychosociaux
- Intégrer la prévention des RPS dans le DUERP



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 ACCOMPAGNER SES COLLABORATEURS

Comment prévenir le harcèlement et protéger ses équipes ?

- Les freins usuellement rencontrés à la prévention du harcèlement
- Mesurer l'ampleur du phénomène
- Les modes de management ou organisations de travail à éviter
- Disposer de relais d'alerte
- Se faire aider au sein et à l'extérieur de l'entreprise

Comment sensibiliser les équipes ?

- Comment communiquer aux salariés
- Les outils présents dans l'entreprise, à disposition des managers
- Les bonnes pratiques observées

Mise en pratique

Les participants auront à traiter un ou plusieurs cas avérés de harcèlement moral ou sexuel. Il s'agira de travailler en groupes afin de déterminer la posture à adopter, les actions à mener, les relais à mobiliser, les actions de prévention qui auraient pu être mises en place en amont. Des jeux de rôles pourront permettre aux stagiaires de se retrouver en situation.

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

CHSCT / CSE

ENQUÊTE CHSCT : GESTION DES ÉMOTIONS ET TECHNIQUES D'ÉCOUTE

Objectifs :

- Comprendre les émotions de l'autre afin d'adapter sa posture
- Savoir gérer ses propres émotions
- Connaître les techniques d'écoute et les appliquer dans le cadre d'entretiens

Public concerné : membres élus du CHSCT (5 à 8 personnes)

Durée : 1 x 7 heures

Localisation : au sein de l'entreprise

Prérequis : aucun prérequis n'est demandé

Méthodes pédagogiques : apport de contenu, mises en situation, échanges libres

PROGRAMME

Présentation

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

Les émotions en jeu

Comprendre les émotions de l'autre

- Empathie vs sympathie
- Impact psychologique d'un évènement traumatisant
- Stress et circuit des émotions
- Stress post-traumatique

Apprendre à canaliser ses propres émotions

- Emotions primaires et processus de réaction
- Pourquoi le moteur s'emballer ?
- Comment le désamorcer ?

Adopter la bonne posture et choisir les bons mots

Maîtriser la communication non-verbale

- Les micro-expressions
- Détection des postures de non-écoute
- Posture physique à adopter

Améliorer son écoute

- Pratiquer l'écoute active (test)
- Les 4 niveaux de reformulation
- Attention aux distorsions

Mise en pratique

Les stagiaires mettront en application les techniques et savoirs enseignés, dans le cadre de mises en situation et jeux de rôle. Cette mise en pratique leur donnera la possibilité de préparer de façon concrète les entretiens qu'ils auront à mener par la suite (comment débiter ou clôturer l'entretien, quels mots choisir, prêter attention à sa posture physique et psychologique...).

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

NOS WORKSHOPS

ATELIER

Etre à l'écoute

Durée : 1/2 journée, 3 heures

Public concerné : encadrants

PROGRAMME

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

- Exercices groupes
- Jeux de rôles en sous-groupe

Maîtriser son positionnement dans la relation à l'autre

- Exercices groupes
- Jeux de rôles en sous-groupe

Mise en application de l'ensemble des notions théoriques

- Mises en situation
- Échanges en groupe



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

Public concerné : agents ou salariés (8 à 10 personnes)

Présentation :

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la 1/2 journée
- Les attentes réciproques

Proposition de travail en groupe

A partir de situations exposées en groupe, étude des appuis 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 étant suffisamment à propos de soi

Questionnaire de satisfaction

Approche pédagogique
Exposés théoriques interactifs
Ateliers, Jeux de rôle

Acquérir les techniques d'apaisement et de résolution des conflits

1/2 journée pratique

Durée : 3 heures

Public concerné : encadrement (5 à 8 personnes)

Présentation :

- Présentation animateur, participants
- Objectif et déroulement de la 1/2 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'utilisateur 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



Formation Professionnelle
VeriSelect
CERTIFICATION DE SERVICES

iprp
Intervenants
Prévention des Risques Professionnels

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

ATELIERS

«WORKSHOP»

ATELIER - 3 H

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

ATELIER - 3 H

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

ATELIER - 3 H

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

ATELIER - 3 H

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

ATELIER - 3 H

Communication et gestion de conflits

- Language 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

ATELIER - 3 H

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 !

ATELIER - 3 H

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