

RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) :

LE RÔLE DU MANAGER DE PROXIMITÉ

Formation destinée aux managers de proximité

Prévenir les risques psychosociaux au quotidien : comprendre, repérer et agir efficacement

Durée : 4 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Managers de proximité
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation de 4 heures s'adresse aux managers de proximité, premiers acteurs de la prévention des risques psychosociaux. Elle dépasse le discours « c'est l'affaire des RH » pour offrir une compréhension concrète du stress, de la charge mentale et des RPS. Vous apprendrez à identifier les facteurs de risque dans votre périmètre et à agir avant la dégradation des situations. La formation clarifie votre place dans le cadre légal de la prévention et vous donne les réflexes concrets à adopter au quotidien. À travers des mises en situation réalistes, vous construirez une démarche de prévention durable et partagée.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les risques psychosociaux	4 leçons
MODULE 2	Repérer les signaux et les facteurs de risque	4 leçons
MODULE 3	Les bons réflexes du manager au quotidien	4 leçons
MODULE 4	Le cadre légal et la prévention collective	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce que sont réellement les RPS et leurs mécanismes
- Identifier les six grandes familles de facteurs de risque psychosociaux
- Repérer les signaux d'alerte au niveau individuel et collectif
- Adopter les bons réflexes managériaux pour prévenir les risques au quotidien
- Connaître le cadre légal et votre rôle en tant que manager
- Travailler avec les acteurs de la prévention pour une démarche collective

Informations générales

Durée	4 heures
Public visé	Managers de proximité, responsables d'équipe, chefs de service
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Ce que sont vraiment les RPS

- Distinguer les RPS des questions de fragilité individuelle
- Identifier les grandes familles : stress, violences, mal-être, épuisement
- Comprendre que les RPS sont liés à l'organisation du travail
- Reconnaître que toutes les entreprises sont concernées

Leçon 2 - Le stress au travail — mécanismes et effets

- Différencier stress ponctuel mobilisateur et stress chronique destructeur
- Comprendre le déséquilibre entre contraintes et ressources
- Mesurer les effets sur la santé, l'engagement et la performance
- Évaluer le coût de l'inaction face au stress

Leçon 3 - La charge mentale et les autres facteurs invisibles

- Définir la charge mentale et sa nature invisible
- Identifier hyperconnexion, interruptions et dispersion
- Repérer les injonctions contradictoires et le manque de reconnaissance
- Comprendre l'accumulation silencieuse des facteurs de risque

Leçon 4 - Mises en situation — identifier les RPS autour de vous

- Analyser une équipe sous tension sans incident visible
- Décrypter une montée de stress liée à une réorganisation
- Reconnaître les signes de mal-être minimisés
- Évaluer les facteurs de risque dans votre propre périmètre

Leçon 1 - Les six grandes familles de facteurs de risque

- Identifier l'intensité du travail et la charge excessive
- Repérer le manque d'autonomie et les exigences émotionnelles
- Analyser les rapports sociaux dégradés et les conflits de valeurs
- Détecter l'insécurité de la situation de travail

Leçon 2 - Les signaux au niveau individuel

- Observer les changements de comportement, d'humeur et d'énergie
- Repérer les signaux physiques et émotionnels
- Identifier le retrait, l'irritabilité et la baisse d'implication
- Distinguer difficulté ponctuelle et risque installé

Leçon 3 - Les signaux au niveau collectif

- Analyser absentéisme, turnover et tensions d'équipe
- Décoder la dégradation du climat et de la coopération
- Comprendre les conflits récurrents comme symptômes organisationnels
- Lire les indicateurs sans tomber dans la surveillance

Leçon 4 - Mises en situation — lire les signaux correctement

- Rattacher des signaux observés aux familles de facteurs de risque
- Distinguer problème individuel et problème organisationnel
- Reconstituer la montée d'un risque à partir d'indices dispersés
- Construire votre grille de lecture personnalisée des RPS

Leçon 1 - Réguler la charge et clarifier le travail

- Donner des objectifs clairs et atteignables
- Prioriser et arbitrer pour éviter la surcharge chronique
- Réduire les interruptions et protéger les temps de concentration

- Donner de l'autonomie dans un cadre lisible

Leçon 2 - Soutenir et reconnaître

- Utiliser la reconnaissance comme levier de prévention puissant
- Soutenir concrètement sans infantiliser
- Donner un feedback constructif et non fragilisant
- Être disponible et accessible sans s'épuiser

Leçon 3 - Désamorcer les tensions et les conflits

- Repérer un conflit avant qu'il ne s'enkyste
- Adopter les premiers réflexes pour apaiser une tension
- Mener un échange difficile sans prendre parti
- Savoir quand et comment faire appel aux RH ou à un tiers

Leçon 4 - Mises en situation — agir au quotidien

- Gérer une équipe en surcharge depuis plusieurs semaines
- Intervenir sur un conflit larvé empoisonnant le climat
- Accompagner un collaborateur exprimant un mal-être organisationnel
- Identifier vos réflexes managériaux de réduction des risques

MODULE 4

Le cadre légal et la prévention collective

4 leçons

Leçon 1 - Vos obligations et vos protections

- Connaître l'obligation légale de prévention des RPS
- Comprendre le DUERP et votre rôle dans son alimentation
- Identifier vos responsabilités et protections de manager de proximité
- Distinguer ce qui relève de vous, de l'employeur et des RH

Leçon 2 - Travailler avec les acteurs de la prévention

- Connaître le rôle du médecin du travail, du CSE et des préventeurs
- Remonter une alerte de façon utile et tracée
- S'appuyer sur les bons relais sans se décharger
- Construire une prévention partagée plutôt que solitaire

Leçon 3 - Passer de la réaction à la prévention durable

- Différencier prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Agir sur les causes et pas seulement sur les symptômes
- Installer des rituels d'équipe préventifs
- Faire de la prévention un réflexe collectif et continu

Leçon 4 - Mises en situation — ancrer la prévention

- Remonter une alerte RPS de façon constructive
- Contribuer à l'évaluation des risques de votre service
- Mettre en place vos premières actions de prévention
- Établir votre feuille de route personnalisée de prévention des RPS

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne à votre rythme
- Mises en situation pratiques et réalistes
- Exercices réflexifs pour ancrer les apprentissages
- Ressources téléchargeables : grilles d'analyse et outils de prévention
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO