

Risques psychosociaux au travail : reconnaître et agir

Description de la formation

Le bien-être au travail ne repose pas uniquement sur les décisions de l'organisation : il se construit aussi au quotidien, à travers les comportements, les interactions et les choix de chacun. Dans ce contexte, les risques psychosociaux (RPS) font partie des réalités du travail, dans laquelle chaque personne contribue activement à créer un environnement sain et équilibré. Cette formation vous permettra de mieux comprendre les situations qui peuvent affecter le bien-être au travail et de développer des réflexes simples pour agir au quotidien. En clarifiant les RPS et leurs impacts, vous apprendrez à repérer les signaux précoces, à adopter des comportements favorables et à intervenir avec justesse, autant pour vous-même que pour vos collègues. Vous repartirez avec des repères concrets pour contribuer activement à un climat de travail respectueux, collaboratif et durable.

Objectifs pédagogiques

1. Expliquer les risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts sur la santé et le travail
2. Identifier les facteurs organisationnels et les situations de travail pouvant générer des RPS
3. Reconnaître les signaux précoces de détresse chez eux-mêmes et chez leurs collègues
4. Agir de façon appropriée en adoptant des comportements préventifs et en intervenant avec bienveillance

Contenu

Comprendre les RPS et leurs impacts

- Notions clés des risques psychosociaux
- Enjeux humains et organisationnels liés aux RPS
- Les principales dimensions des RPS

Identifier les facteurs organisationnels

- Ce qu'on entend par facteurs organisationnels (organisation du travail, répartition des tâches, horaires, processus et contraintes opérationnelles)
- Le lien entre les RPS et les facteurs organisationnels
- Exemple de situations concrètes

Reconnaître les signaux précoces

- Signaux chez soi et chez les autres
- Adopter des comportements préventifs
- Les leviers individuels au quotidien
- Comment intervenir
- Les limites du rôle de l'employé
- Ressources disponibles

Méthodologie

- Exposé
- Travail d'équipe
- Travail individuel

Clientèle visée

Tous et toutes

À savoir lorsque cette formation est en ligne

Risques psychosociaux au travail : reconnaître et agir

Nos formations en ligne sont diffusées sous forme de classes virtuelles interactives et nous travaillons avec la plateforme Zoom.

Vous devez avoir un ordinateur avec un bon accès à Internet ainsi qu'une caméra, un micro et des haut-parleurs afin de participer à la formation. La caméra doit être fonctionnelle et être ouverte tout au long de la formation pour faciliter les échanges avec le formateur et le volet pratique de la formation.

Formateur(s)

Élaine Langlois

Ergonome et formatrice spécialisée en santé au travail. Élane est également chargée de cours à l'Université de Sherbrooke. Titulaire d'une maîtrise en sciences de l'activité physique, profil ergonomie, elle adopte une approche humaine intégrant les dimensions physiques, organisationnelles et psychosociales du travail. Depuis l'adoption du projet de loi 59 en 2021, elle accompagne plusieurs organisations dans la mise en place de démarches de prévention des risques psychosociaux (RPS). Son expérience en milieu industriel lui permet de faire des liens concrets entre ergonomie et RPS afin de proposer des interventions adaptées, durables et ancrées dans la réalité du travail.

Durée

1 jour(s) pour un total de 3,5 heure(s).

Coût par participant en formation publique

417 \$

Prochaines dates en formation publique

22 octobre 2026 (Classe virtuelle)

4 février 2027 (Classe virtuelle)

La bonne formation au bon moment. ÉTS FORMATION est le leader universitaire en formation continue avec plus de 8000 participants et participantes formés annuellement et une offre de plus de 300 différentes formations. Nos formations sont pratiques et pragmatiques et affichent un taux de satisfaction supérieur à 90 %. Consultez notre programmation complète au <http://www.etsformation.ca/>