

Programme de formation

“Formation des bienveilleurs”

Cette formation permettra de développer les compétences de collaborateurs ayant un rôle de bienveilleur au sein de leur équipe ou service. Elle leur apportera des connaissances techniques et légales sur les risques psychosociaux et les obligations des employeurs sur la santé mentale des salariés mais aussi conduira à l'adoption d'une position d'écoute bienveillante nécessaire à leur rôle de bienveilleur.

Objectifs :

1. **Distinguer les RPS** et ses facteurs de risques
2. **Savoir repérer** des situations potentiellement à risque
3. **Construire une posture** de bienveilleur
4. **Développer ses compétences** d'écoute et d'accompagnement

Niveau de connaissances préalables requis :

Aucun prérequis.

Public concerné

Tous collaborateurs ayant un rôle de bienveilleur

Durée et organisation de la formation

6h au total soit deux demi-journées de 3h

Lieu de la formation :

En entreprise

Moyen d'encadrement de la formation

- Psychologue clinicien du travail
- Chercheur en psychologie

Moyens techniques et outils mis à disposition

Vidéo projecteur, remise d'un support au format pdf, post-it

Moyens et méthodes pédagogiques

Présentiel

Apports théoriques

Moyens et méthodes pédagogiques

Présentiel

Apports théoriques

Brainstorming

Apports méthodologiques pour la prise en charge de salarié en souffrance

Moyens d'évaluation des acquis mis en œuvre

Activités pédagogiques interactives, mise en situation, études de cas, jeux pédagogiques

Moyens de suivi

Feuille de présence

Attestation de fin de formation

Questionnaire de satisfaction envoyé aux participants et au donneur d'ordre suite à la formation.

Contenu

Module 1 – Comprendre et prévenir les risques psychosociaux (3h)

Introduction et cadrage (15 min)

- Présentation de la formation, des objectifs et du cadre
- Ice breaker pour favoriser la dynamique de groupe

1. Définition et compréhension des RPS (45 min)

- Différencier **facteurs de risque, risques et conséquences**
- Impacts des RPS au niveau individuel et organisationnel
- Présentation des **6 facteurs de risques psychosociaux selon l'INRS**
- Les **3 types de risques** : stress, violences internes et violences externes

Pause : 5 à 10 min

2. La prévention des RPS (45 min)

- Les **trois niveaux de prévention** : prévenir, agir, réagir
- Les leviers d'action **individuels et organisationnels**
- Le rôle et les limites du **bienveilleur** dans la prévention

3. Savoir détecter les RPS (45 min)

- Les **4 plans de manifestation** des RPS :
 - Physique
 - Émotionnel
 - Cognitif
 - Comportemental
- La vigilance face aux **changements de comportement**
- La détection des RPS en **situation de télétravail**

Clôture de la demi-journée (15 min)

- Questions / réponses
- Temps de partage : « *Qu'allez-vous retenir de cette première demi-journée ?* »

Module 2 – La posture du bienveilleur : écouter, orienter et se préserver (3h)

4. Apprendre à réorienter : les relais internes et externes (30 min)

- Présentation des **acteurs et dispositifs de soutien** (internes et externes)
- Remise de l'**arbre décisionnel de réorientation**
- Mise en pratique :
 - Mini-jeu de réorientation à partir de situations réelles ou d'études de cas
 - Ou création d'un **support de communication (flyer)** à destination des collègues

5. Agir, alerter ou réorienter ? (30 min)

- La notion de **consentement**
- La notion de **danger grave ou imminent**
- Responsabilités et cadre légal (non-assistance à personne en danger)
- Quiz interactif : associer les situations au bon comportement

Pause : 5 à 10 min

6. Écoute et communication : la posture du bienveilleur (1h)

- Découverte de l'**écoute active**
- Mise en pratique en binômes avec temps de débrief
- Écoute active vs communication directive :
 - Adapter sa posture selon le niveau de risque
- Les **styles de communication**
- Exercices de reformulation et d'identification des styles

7. Prendre soin de soi en tant que bienveilleur (30 min)

- Prévenir l'épuisement du bienveilleur
- Différencier ses émotions de celles de l'autre
Repérer ses propres limites et ressources

Clôture de la formation (15 min)

- Questions / réponses
- Tour de table : « *Qu'allez-vous retenir de ces deux demi-journées de formation ?* »