



MODULE DE FORMATION  
**E-LEARNING**

# **Prévention des risques psychosociaux et qualité de vie au travail**

pour managers et collaborateurs

En partenariat avec : **AlterAlliance**

# Comundimix et vous ?

Les formations Comundimix (ou formations Blended learning/ multimodales) **allient des modalités pédagogiques distancielles et présentielles**, choisies en fonction de votre besoin et du contexte de votre entreprise.

L'**évaluation des connaissances** est au cœur du dispositif proposé, pour favoriser l'**ancrage des acquis formation** et la mise en pratique.

Modalités  
distancielles

Évaluation des  
connaissances  
amont/aval

Formation  
en présentiel



Comundi vous **accompagne** tout au long de votre projet de formation, notamment dans le **choix des modalités**, pour faire le lien entre les différentes modalités et pour trouver le bon équilibre présentiel / distanciel.

## LES DIFFÉRENTES MODALITÉS :

- L'ÉVALUATION EN LIGNE
- LA VIDÉO-SYNTHÈSE
- LES MODULES E-LEARNING SUR MESURE OU SUR ÉTAGÈRE/ SERIOUS GAME
- LA DOCUMENTATION EN LIGNE
- LE E-TUTORAT
- LA CLASSE VIRTUELLE
- LES ESPACES COLLABORATIFS

# MODULE E-LEARNING Prévention des RPS et c

Les risques psychosociaux ont une **incidence sur la santé et l'organisation du travail des salariés**. Les obligations légales ne cessent de se renforcer pour sensibiliser les entreprises à la mise en place d'une politique de prévention.

Il est donc important de savoir les repérer pour tenter de les prévenir et les réduire, pour garantir la qualité de vie au travail et l'efficacité au sein de tout type d'organisation.

La formation de l'ensemble des salariés (managers et collaborateurs) participe à la prévention de ces risques.

Comundimix vous propose un **module e-learning préalable** à une formation en présentiel intra-entreprise sur les risques psychosociaux (RPS).

### Objectifs pédagogiques:

- Impulser une dynamique dans la prévention des RPS
- Mettre en place des points de repères et de vigilance

### Profil des participants:

Managers, managers de proximité, managers RH, directeurs de services, chefs d'équipes, responsables de secteurs, managers publics, collaborateurs, agents...

### Les + du module e-Learning:

- Séquences d'auto-évaluation tout au long du module
- Fiche de synthèse à télécharger après chaque partie
- Module conçu en collaboration avec un expert des RPS : Bruno Lefebvre, Psychologue clinicien, Associé-fondateur d'AlterAlliance, Enseignant (Centrale-Paris, Université Paris Descartes)

### Mode d'utilisation:

Ce module e-learning (conforme à la norme SCORM) peut être :

- Mis à disposition sur la plateforme de Comundi
- Mis à disposition sur votre plateforme (licence)

Le module e-learning est composé d'animations multimédia et peut se personnaliser.

**DURÉE** du module : **45 minutes**

**TARIF** : nous consulter

**TÉLÉPHONE** : 01 84 03 04 60

**MAIL** : info@comundi.fr

# qualité de vie au travail

## Contenu pédagogique du module

### **PARTIE 1: COMPRENDRE LE STRESS ET LES RPS POUR MIEUX LES DÉTECTER**

#### **1 - Définir le stress et les risques psychosociaux**

- Les risques psychosociaux
- Les conséquences du stress
- Les 3 niveaux d'action

#### **2 - Identifier ce qui favorise le stress et les risques psychosociaux**

- Les 7 facteurs de stress

#### **3 - Appréhender les impacts sur la santé, la qualité de vie et la performance**

- Conséquences du stress et des RPS



Pour les managers  
Pour les collaborateurs

### **PARTIE 2: IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS MOYENS POUR AGIR ET SE PROTÉGER**

#### **1 - Connaître ses responsabilités, celles du manager et de l'employeur**

- Savoir ce que dit la loi
- Situer la chaîne de responsabilité
- Mesurer l'importance des évolutions juridiques

#### **2 - Identifier les principaux acteurs internes**

#### **3 - Repérer son stress et ses réactions**



### **PARTIE 3: COMPRENDRE LE RÔLE DU MANAGER FACE AU STRESS, AUX RPS ET À LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

#### **1 - Quelle posture managériale face au stress et aux RPS**

#### **2 - Identifier les leviers de la qualité de vie au travail**



## **3 bonnes raisons de créer un parcours multimodal sur mesure**

Module e-learning RPS  
+ Formation en présentiel sur mesure

- 1** S'assurer d'un socle de connaissances commun à tous les participants préalable à la formation en présentiel
- 2** Recentrer la formation en présentiel sur les échanges, la réflexion de groupe, des cas réels sur les RPS et le stress...
- 3** Organiser une formation en présentiel davantage tournée vers l'action : repérer et analyser des situations concrètes de souffrance au travail

Ce module e-learning pourra s'accompagner de formations en présentiel intra-entreprise notamment sur les thèmes suivants :

- Managers, jouez votre rôle dans la prévention des risques psychosociaux
- Managers : adoptez les bons réflexes face aux risques psychosociaux
- Gestion du stress : méthodes et outils pour gagner en sérénité
- Prévenir le harcèlement moral...

Le contenu et la pédagogie des formations en présentiel seront adaptés à votre besoin et contexte.

**Comundimix,**  
c'est aussi une équipe pédagogique dédiée à vos projets.

**Pour en savoir + :**  
[info@comundi.fr](mailto:info@comundi.fr)  
01 84 03 04 60



[www.comundi.fr](http://www.comundi.fr)

### PARIS

Immeuble PLEYAD 1  
39, boulevard Ornano  
93288 Saint-Denis Cedex  
Tél. : 01 84 03 04 60

### LYON

Villa Créatis  
2, rue des Mûriers  
CP 601 - 69258 Lyon Cedex 09  
Tél. : 04 72 53 79 33

[info@comundi.fr](mailto:info@comundi.fr)



Formation  
Direction[s]

STRATÉGIES  
FORMATIONS

Être Bien au Travail.fr

Legal  
& Network