



# RPS RISQUES PSYCHO SOCIAUX

## QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

### OBJECTIF

Accompagner les entreprises à prévenir les risques psycho-sociaux et améliorer la qualité de vie et les conditions de travail.

### PUBLIC

La formation s'adresse aux entreprises, notamment à celles de plus de 50 salariés (obligation légale).  
RH, responsable QHSE, assistants de prévention, CEO, cabinets conseils, syndicats, managers et salariés en recherche de mieux-être...



L'EQUICOACHING AU SERVICE DU  
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

TARIF :  
610 € TTC  
soit 101,66€ / heure

DURÉE :  
1 journée  
Soit 6 heures



Catégorie Santé sécurité travail 42866  
LIEN FORMACODE : RISQUE PSYCHOSOCIAL 42876

#### NOTE D'APPLICATION

Employé pour les formations à l'identification, la gestion et la prévention des risques psychosociaux dans l'entreprise.

NSF / 344 - Sécurité des biens et des personnes, police, surveillance (y compris hygiène et sécurité)

ROME / M1502 - Développement des ressources humaine

M1503 - Management des ressources humaines

CORRESPONDANCE GFE / T - Environnement, nettoyage, sécurité

#### VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Chloé, notre coordinatrice, s'engage à étudier toutes les possibilités pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Afin de vous accompagner au mieux, elle s'appuie sur les compétences de l'équipe Handifeels, notre référent handicap, concernant les demandes d'aménagement, de compensation ou de financement AGEFIPH.

Chloé SUBRA : 06 25 85 27 18 - hello@alter-horse.com  
Aude REY : 06.60.21.04.73 - handifeels.com

## NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

L'article **L.4121-1 du code du travail** impose à l'employeur une obligation générale de prévention dont le champ d'application englobe la problématique des Risques PsychoSociaux (RPS), l'employeur prend toutes « *les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs* ». Des mesures qui comprennent « *des actions de prévention des risques professionnels et de la pénibilité au travail, des actions d'information et de formation, la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.*»

En application de l'article **L.6353-1** « *Les actions de formation professionnelle mentionnées à l'article L.6313-1 sont réalisées conformément à un programme préétabli qui, en fonction d'objectifs déterminés, précise les moyens pédagogiques techniques et d'encadrement mis en œuvre ainsi que les moyens permettant de suivre son exécution et d'en apprécier les résultats* ».

## ORGANISATION DE L'ACTION DE FORMATION

- Dates des sessions de formation : **À la demande.**
- Effectif : Elle est organisée pour un effectif de **4 stagiaires minimum et de 16 stagiaires maximum.**
- Les stagiaires sont tenus de prévoir une tenue adaptée à l'activité équestre.
- La formation est susceptible d'être adaptée à des problématiques ou contraintes spécifiques pour lesquelles nous nous engageons à trouver des solutions sur-mesure.

- Lieu : A définir selon l'entreprise concernée.

## OBJECTIFS

Elle a pour objectif d'accompagner les responsables, cadres, managers, dirigeants et cabinets ET/OU les salariés dans **la prévention des risques psycho-sociaux et l'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail.**

**Réduire les facteurs de stress professionnel en agissant à la source sur l'organisation du travail, les styles managériaux, les conditions de travail.**

Au terme de la formation, le stagiaire :

- Aura travaillé son agilité managériale et son agilité émotionnelle ;
- Sera sensibilisé à la réduction de l'absentéisme et du turn-over ;
- Aura abordé la conduite du changement, notamment des rythmes de travail ;
- Aura considéré la nécessité d'un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

La formation s'adresse aux responsables, cadres, managers, dirigeants et cabinets ET/OU les salariés, sans autre condition d'accès que la maîtrise de la langue française (oral). Aucun profil n'étant exclu, nous examinerons ces derniers sur demande.

## DATES ET LIEUX

Dates et lieux à fixer avec les entreprises.

## MOYENS TECHNIQUES

- > Salle de réunion pour la partie théorique.
- > Installations équestres pour les exercices pratiques et pédagogiques : une carrière clôturée de 20x30 avec deux chevaux en semi-liberté ou en fonction de la météo, jusqu'à 8 chevaux dans un manège couvert de 20x40.
- > La formation se déroule à pied. Aucun travail monté.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

> Découverte théorique du cheval et de son mode comportemental (communication non-verbale / leadership / synergie / performance) et sensibilisation aux aspects de sécurité.

> Aspect théoriques et pédagogiques :

Facteur 1 - Intensité et temps de travail

Facteur 2 - Exigences émotionnelles

Facteur 3 - Autonomie

Facteur 4 - Rapports sociaux

Facteur 5 - Conflits de valeurs

Facteur 6 - Insécurité

> Exercices pratiques réalisés avec un cheval et des outils de communication (longe, stick, corde...) et des outils de repérage (cônes, cerceaux, barres au sol...) :

- > Scanner un nouvel environnement, détecter les expressions de stress
- > S'adapter à de nouvelles formes de communication, de management
- > Comprendre de manière pratique les enjeux de l'empathie et l'interactivité
- > Gestion émotionnelle globale (accueillir la sienne, gérer celle d'autrui)
- > Aborder la notion de performance avec sérénité (prévention du «burn out»)

- > Trouver sa place et s'intégrer
- > Valoriser / reconnaître
- > Agir avec assertivité
- > Gérer l'altérité, les différences

- > Analyse du comportement des individus via un retour d'expérience après observation.
- > Évaluation des acquis en situation pratique et autodiagnostic du stagiaire par questionnaire.

# PROGRAMME

## MATIN

- > Evaluation via entretien individuel  
+ questionnaire et partage d'expérience (30mn).
  
- > Découverte théorique du cheval et de son mode relationnel : aspect grégaire / hiérarchie / méritocratie.  
Sensibilisation aux aspects de sécurité (30mn).
  
- > Exercices pratiques : (2 heures).
  - > Expérience individuelle en situation
  - > Enrichissement individuel par procuration

## APRÈS-MIDI

- > Retour d'expérience et mise en perspective avec des situations professionnelles (30 min.)
  
- > Exercices pratiques d'optimisation des capacités comportementales et inter-relationnelles : (2 heures).
  
- > Conclusions du stagiaire et du formateur  
+ autodiagnostic (30mn).

**CHLOÉ SUBRA**

06 25 85 27 18  
hello@alter-horse.com

## **MOYENS D'ENCADREMENT**

Renaud SUBRA, diplômé du Savoir 5 d'équitation éthologique par la Fédération Française d'Équitation et d'un titre de Préparateur mental du cavalier, possède une expérience de 20 ans au titre de Conseiller en communication et anime des séminaires de horsecoaching depuis 2013 avec un ou des equicoachs formés par Alter Horse Equicoaching et détenteur du label "In Horse We Trust"

## **ÉVALUATION & SUIVI**

À l'issue de la formation, une attestation de formation «Risques Psycho-Sociaux et Qualité de vie et Conditions de travail» sera délivrée au stagiaire mentionnant le nombre d'heures effectives de formation ainsi que le résultat de son évaluation.

> Évaluation des acquis en situation pratique + Définition des besoins d'accompagnement en interne  
> Retour sur expérience : bénéfices individuels de la formation et état des objectifs visés : autodiagnostic du stagiaire par questionnaire.

Un point sera fait par téléphone / visio après la fin de la formation.

## **ACCESSIBILITÉ**

La formation n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap moteur.