

Atelier Self-Care



# ATELIER

## Détecter les signaux des RPS

Objectifs : sensibiliser vos collaborateurs à la détection des signaux faibles pour prévenir les risques psychosociaux.

**Durée : 1h30**



Connaitre les différents type de mal-être et savoir réagir en adoptant la juste posture



Public : jusqu'à 15 participants, pas de pré requis, accessible aux personnes en situations de handicap.



Savoir identifier les ressources existantes pour prévenir les RPS :

- Les aides en interne
- Les aides en externe



Contact :  
marion.broc@happyworkconsult.com  
Prix : 225 HT  
Délai d'accès : sur demande



**Votre intervenante**



**Marion BROC**

*Psychologue du travail*

# Atelier Self-Care

## ATELIER DETECTER LES SIGNAUX DES RPS



Stop aux idées reçues sur le mal-être, le stress, l'épuisement... Les caractéristiques de la souffrance professionnelle et les types de mal-être



Repérer les signaux faibles : les souffrances individuelles, les souffrances collectives, les signaux visibles



Réagir en adoptant la bonne posture > créer le dialogue, considérer l'autre, rester à sa juste place



Prendre soin de soi et des autres > les grands principes de la récupération, la restauration cognitive, les expériences de maîtrise, les désirs de loisirs



Les ressources internes et externes > se faire aider en interne, se faire aider en externe, les ressources accessibles

Contenu établi à partir de données scientifiques  
issues des travaux de recherche sur la Psychologie positive

