

PROGRAMME

Partir du réel : la charge de travail au cœur des RPS

- Identification des situations de surcharges vécues
- Mise en évidence des irritants organisationnels
- Lien entre charge de travail, santé et performance
- Détection des signaux faibles

Atelier : Photolangage autour des irritants organisationnels

Comprendre la charge de travail

- Les 3 dimensions : travail prescrit / réel / vécu
- Charge visible et invisible
- Mécanismes de surcharge
 - interruptions
 - urgences
 - injonctions contradictoires...

Repérer les signaux de surcharge et les risques RPS

- Indicateurs individuels et collectifs
- Effets sur la santé, l'engagement et la qualité du travail
- Responsabilité managériale dans la prévention

Jeu ANACT pour identifier les indicateurs

Diagnostiquer une situation de surcharge

- Analyse de situations réelles (participants)
- Identification des écarts et des causes racines
- Distinction entre les facteurs individuels, managériaux et organisationnels

Identifier les leviers de régulation possibles

- Identification des tâches à faible valeur ajoutée
- Mise en lumière des marges de manoeuvre
- Premiers arbitrages possibles

Atelier : Analyse, à partir d'une grille, de situations professionnelles

Prioriser et arbitrer

- Clarification des priorités dans un environnement contraint
- Utilisation d'outils simples (matrice d'Eisenhower...)
- Arbitrage et renoncement comme acte managérial

Réguler la charge de travail au quotidien

- Leviers d'action : suppression, simplification, délégation
- Clarification des rôles et des responsabilités
- Mise en place de règles de fonctionnement (gestion des urgences, sollicitation)

Atelier : Mise en pratique avec des outils facilement transposables qui peuvent être combinés à la grille d'analyse de la séquence 1

Agir au niveau collectif et organisationnel

- Rôle du manager dans la prévention des RPS
- Ajustements organisationnels nécessaires
- Contribution à une démarche QVCT / RPS

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES

27 au 28 mai 2027
*09 au 10 septembre 2027

ESPACE DE FORMATION

Paris-Montparnasse / *Distanciel

DURÉE
2 jours

2090 € ht
repas inclus

RÉF. REGU

OBJECTIF

Permettre aux managers, préventeurs, SPST d'agir concrètement sur la charge de travail pour prévenir les risques professionnels (notamment RPS), sécuriser les équipes et améliorer la performance collective

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Analyser la charge de travail à partir des dimensions prescrit / réel / vécu
- Identifier les facteurs de surcharge et leurs impacts (RPS, performance, engagement)
- Prioriser et arbitrer dans un environnement contraint
Mettre en place des actions de régulation adaptées
- Contribuer à une démarche de prévention des RPS au niveau de l'équipe et de l'organisation

PUBLIC CONCERNÉ

- Managers
- Cadres
- Managers de proximité
- CODIR

Risques
psychosociaux



INSCRIPTION EN LIGNE

Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF





Formation animée par :
SANDRINE FERRAND

- Consultante en droit social, prévention des risques professionnels et en communication
- IPRP spécialisée en organisation des entreprises
- Coach en entreprise certifiée (PNL, IOS)
- Maître praticienne en PNL

« Dans cette formation, je vous propose un focus sur un facteur clé des RPS en entreprise : la charge de travail et sa régulation. »

Nous travaillerons autour d'ateliers pratiques pour vous aider à appréhender cette notion de charge de travail, savoir l'évaluer, identifier les leviers de régulation possibles à déployer et prévenir durablement le risque RPS. »

Sandrine FERRAND

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION



VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.



VOTRE CONSULTANTE

L'expérience de votre consultante et sa démarche pédagogique basée sur la participation active des stagiaires permet des échanges riches et vous apporte un éclairage sur la notion de charge de travail dans le cadre de la prévention des RPS.



VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S



HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.



ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

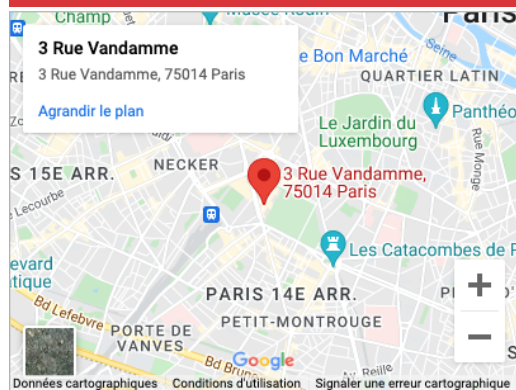
Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.



PLANS D'ACCES

**3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE**



**38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS**



Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr