

**PUBLIC CONCERNE** : Personnes ayant suivi la formation « Risques psycho-sociaux niveau 1 »

**OBJECTIFS DE LA FORMATION** :

- Savoir identifier une situation de harcèlement moral et sexuel
- Connaître les mécanismes du burn out pour le détecter et le prévenir
- Connaître les moyens d'action pour réagir à une situation dégradée

**Méthodes pédagogiques** : quiz, alternance d'exercices pratiques et d'exposés théoriques

1er Jour	2ème jour
<p><b>ACCUEIL ET INTRODUCTION</b></p>	
<p>1. Le harcèlement au travail</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Le harcèlement moral</li> <li>b. Le harcèlement sexuel</li> <li>c. Profil des auteurs et des victimes</li> <li>d. Prévenir le harcèlement</li> <li>e. Réagir à un cas de harcèlement</li> </ol>	<p>2. Le burn out</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Définition et processus</li> <li>b. Stress et émotions : comment ça marche ?</li> <li>c. Hygiène de vie et stress : le travail de fond</li> <li>d. Gérer son stress et ses émotions en situation : les solutions d'urgence</li> <li>e. Se remettre d'une situation ou d'une période de stress : les techniques de relaxation</li> </ol> <p>3. La prise en charge de premier niveau d'une personne en souffrance</p> <p>4. Synthèse</p>

