

Descriptif de formation

Jeudis le 19 et le 26 mars 2026 – 9h00 à 17h00

Comprendre les facteurs de risques : le levier pour prévenir les risques psychosociaux et leurs conséquences

Les risques psychosociaux : stress, conflits, harcèlement moral, burnout, etc. Comment prévenir, agir, réagir ?

Objectifs

Je...

- identifie et différencie les risques psychosociaux, les facteurs de risques (causes) et les conséquences pour la santé individuelle et collective
- reconnaît les signes avant-coureurs et identifie le niveau de gravité
- mets en place des stratégies concrètes de prévention à mon niveau
- expérimente des techniques simples de communication dans une visée préventive et dans le rôle qui est le mien

Contenu

Cette formation active, interactive et basée sur une alternance théorie-pratique a pour objectif de vous donner les outils de base pour identifier les signes avant-coureurs de ce qu'on appelle aujourd'hui les risques psychosociaux (conflit, harcèlement moral, stress, burnout, etc.) afin de pouvoir réagir à temps et de manière appropriée en mettant en place des stratégies de prévention très concrètes pour soi et/ou pour l'équipe. Nous prendrons le temps de définir chaque terme avec des exemples et témoignages, d'identifier les causes possibles, les facteurs de risques, les conséquences pour vous et votre entourage, les signes avant-coureurs et aborderons de manière très concrète la question de la prévention.

Contenus en un coup d'œil :

- les risques psychosociaux (stress, burnout, conflit, harcèlement...), les facteurs de risque et les conséquences sur la plan de la santé
- les signes avant-coureurs et niveaux de gravité
- l'exigence émotionnelle, une spécificité dans les soins
- des ressources, stratégies et outils de prévention
- des techniques simples de communication

Animation

NALLY, Corinne-Nathalie, Formatrice d'adultes brevetée, Formatrice en bilan de compétences, Facilitatrice en Pleine Conscience et en Gestalt thérapie

Public cible et participant.e.s

Professionnels de la santé, du social, de l'enseignement et membres de commissions du personnel d'institutions/établissements de ces domaines.

Limité à 12 personnes

formation-ARC.Suisse

Lieu

Hôtel Alpes et Lac, Place de la Gare 2, 2000 Neuchâtel. Tél. : 032 723 19 19

Inscription et désistement

Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.

Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **lundi 16 février 2026** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais

Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :

- **Syna** : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
- **transfair** / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
- **SCIV** : jusqu'à CHF 450 / an
- **SwissPersona** : jusqu'à CHF 1'000 / an

Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : CHF 1'090.- (documentation de cours et repas inclus)