

Module 205

Spécialisation Gestion des Carrières (MAS/CAS en Gestion des Carrières)

Crédits ECTS : 2 (2,5 jours)

Lausanne

Risques psychosociaux et santé au travail

L'accumulation et l'intensification des contraintes physiques, cognitives et émotionnelles au travail représentent des risques pour la santé mentale et physique. Ce sont là des « risques psychosociaux », car principalement imputables à l'environnement professionnel, via les conditions d'emploi, les méthodes de gestion, ou encore les relations sociales qui s'y jouent. Ces risques relèvent de facteurs bien établis, tels que la surcharge, l'insécurité, les conflits interpersonnels ou une gestion inflexible et excessivement contrôlante. Des travaux plus récents montrent par ailleurs de nouveaux risques en lien avec les transformations récentes du travail et les effets délétères de la digitalisation.

Outre le préjudice pour la santé individuelle, les risques psychosociaux ont également un impact sur les performances des entreprises et les finances publiques, dont le coût est calculé en mesurant des facteurs tels que l'absentéisme et le turnover, ou les dépenses en matière de soins et de réhabilitation.

Il s'avère donc que la prévention des risques psychosociaux représente une tâche incontournable pour les professionnel-le-s aux prises avec les enjeux de la santé au travail. Ce module aborde les principaux facteurs qui peuvent expliquer la dégradation observée des conditions de travail et la prévalence de la souffrance au travail dans les économies post-industrielles. Dans un premier temps, cette problématique sera analysée sous l'angle des causes (risques psychosociaux), des processus sous-jacents (stress psychologique) et des conséquences (symptômes et troubles). Les participant-e-s seront ainsi familiarisé-e-s avec des théories explicatives et des modèles de mesure scientifiquement valides. Dans un second temps, il s'agira de susciter une réflexion concrète quant à des actions préventives, visant à favoriser des stratégies individuelles et des environnements organisationnels « favorables ». L'objectif ici est de permettre aux participant-e-s, quel que soit leur spécialité et leur ancrage professionnel, de s'approprier des outils d'analyse et d'intervention pertinents.

Objectifs

- > L'analyse des contraintes et des ressources environnementales.
- > La compréhension des vulnérabilités ou des facteurs de résilience individuels.
- > L'élaboration d'actions préventives, sur le plan individuel ou organisationnel.

Thématiques

- > Caractéristiques psychosociales de l'environnement professionnel
- > Engagement au travail, sens et résilience
- > Burnout, Bore-out, Brown-out

Plan de la formation

Les plans de formation sont donnés à titre indicatif, les enseignants étant libres de modifier le programme.

Jour 1

Cette journée vise à aborder la problématique des risques psychosociaux sous l'angle des antécédents (conditions de travail et d'emploi, traits et tendances individuels) et conséquences (impacts sur la santé, la motivation ou la performance).

La matinée sera consacrée aux caractéristiques environnementales. Seront abordées les dimensions historiques et culturelles qui sous-tendent l'importance constante du travail dans nos vies, mais également les changements plus récents – sur le plan économique ou technologique - qui ont contribué à la mutation profonde de nos méthodes et modalités de travail. La seconde partie de la journée se centrera sur les caractéristiques - psychologiques ou sociodémographiques – qui peuvent nous rendre plus ou moins résilient-e-s ou vulnérables.

Il s'agira donc de comprendre comment les attentes et les besoins individuels interagissent avec les exigences et les opportunités professionnelles pour conduire vers des carrières porteuses de sens ou teintées de souffrance.

Jour 2

Cette journée, consacrée à une approche appliquée et concrète des éléments abordés, visera à susciter une réflexion sur le rôle et les moyens d'action des intervenant-e-s (psychologues, managers ou responsables RH) en matière d'identification et de prévention des risques psychosociaux. Seront présentées des données de recherches récentes sur les parcours professionnels et des exemples concrets d'intervention en entreprise.

En cours de journée, la Docteure Cecilia Toscanelli abordera le thème de l'ennui au travail, une expérience peu étudiée et pourtant cruciale pour la compréhension du bien-être au travail. Cette présentation visera à explorer l'expérience concrète de l'ennui au travail en identifiant ses antécédents et ses conséquences, mais également à initier une discussion avec les participant-e-s autour de pistes d'intervention et de prévention.

Jour 3

Organisée à distance, cette demi-journée sera consacrée à l'élaboration et à la mise en route des travaux d'évaluation. Une séance de consultation (sur Zoom) sera proposée à chaque groupe, afin de l'aider à développer une thématique pertinente et identifier les ressources – lectures, instruments d'évaluation ou pistes d'intervention – utiles pour l'investiguer.

Evaluation

Travail écrit de groupe (application des concepts abordés à une situation professionnelle) à rendre 30 jours après le cours.

Intervenants



Koorosh Massoudi est Professeur associé à Institut de Psychologie de l'Université de Lausanne. Il est le responsable de la filière Gestion des Carrières du MRHC, ainsi que le responsable scientifique du module « Risques psychosociaux et santé au travail ».

[Page perso >](#)



Cecilia Toscanelli est titulaire d'un double doctorat de l'Université de Lausanne et de KU Leuven. Actuellement chercheuse postdoctorale en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Berne, ses thèmes de recherche portent sur l'ennui, la sous-stimulation et la perte de sens au travail, ainsi que sur des phénomènes actuels tels que les bullshit jobs.

Relation avec le programme

Ce cours fait partie de la spécialisation Gestion des Carrières du MAS/CAS en Gestion des Carrières.