**Riscos Psicossociais (RPS)**

|  |
| --- |
| **Rememoração dos objetivos deste módulo:**No final deste módulo:* Saberá o comportamento a adotar para evitar os RPS.
 |

Este documento é o guia do formador. Devem segui-lo porque contém todos os elementos que permitem animar um módulo, nomeadamente:

* as instruções para os exercícios,
* as referências ao PowerPoint que o acompanha e/ou diferentes recursos como filmes, e-learning...,
* as perguntas a colocar aos participantes,
* os exercícios a realizar, se necessário.

**Duração prevista:** 45 minutos

**Modalidades pedagógicas:** Presencial e simulações.

**Pré-requisitos:** nenhum

Convém salientar que, durante o seu percurso, os participantes irão seguir o e-learning «Sensibilização para os RPS». Este módulo é uma primeira informação muito geral.

**Pontos de atenção para preparar a sequência:**

Como se trata de um tema sensível e complexo de entender, antes de começar este módulo, recomendamos que se certifique:

* da presença de uma pessoa que tenha bons conhecimentos sobre os RPS,
* de mencionar que o e-learning que os participantes estão a seguir durante o seu percurso de integração HSA contém mais detalhes,
* que a duração deste módulo está dentro dos 45 minutos previstos. Para isso, prepare com antecedência com essa pessoa, afirmando que esta é uma primeira informação e que os objetivos são limitados. Na sala, não deixe que se desviem do assunto ou oriente para o interlocutor certo em caso de sinais comprovados de RPS.
* De imprimir os diapositivos 5 e 6 para os distribuir atempadamente durante a sequência.

**Receção dos participantes:**

Bem-vindos a este módulo.

Para começar, vejamos os objetivos deste módulo.

**Projetar o diapositivo 2.**

**Certifique-se de que os objetivos são claros para todos.**

**Responda a eventuais perguntas.**

**5’** **00:05**

**Sequência 1:**

***O objetivo da sequência:*** *os participantes compreenderam o que significa o termo RPS.*

Comecemos por esclarecer esta noção de RPS. Para isso, são propostas diferentes situações e devem procurar o que têm em comum.

**Projetar o diapositivo 3 e ler as 3 situações.**

**Dê tempo aos participantes para refletir**

**Após 2 minutos, perguntar o que há de comum nestas situações.**

**(Resposta para o formador: situações difíceis, de stress, no limite da rutura).**

Vejamos como a Total encara este tema, que todos os Dirigentes do Grupo consideram muito importante. Trata-se de um novo risco para a saúde que foi definido há alguns anos, como os Riscos Psicossociais.

Tal como vimos na carta SSAQ, prevenir os riscos e preservar a saúde dos seus funcionários e das pessoas suscetíveis de serem afetadas pelas suas atividades está em primeiro lugar nas prioridades da Total.

Esta exigência está relacionada com a responsabilidade social. É também uma condição para o desempenho e desenvolvimento do Grupo.

Os riscos psicossociais (RPS) são, da mesma forma que os riscos químicos, físicos, biológicos ou ergonómicos, o foco principal de preocupação no trabalho diário.

**Projetar o diapositivo 4, especificando:**

Em 2016, a TOTAL assinou um acordo importante sobre este tema, que podem encontrar na intranet, e oferece um kit prático.

**Projetar o diapositivo 5 e especificar que se trata do documento do kit prático da Total para a prevenção dos RPS.**

**Deixar os participantes ler.**

**Após 5 minutos, regressar a cada um dos 4 parágrafos para responder a eventuais questões.**

**Apresentar o diapositivo 6 sobre os fatores de risco que estão associados à situação laboral, a fatores individuais e à situação social e familiar.**

**Especificar que a situação laboral contribui como as outras 2...**

**Tomar algum tempo a ler as consequências, perguntando, progressivamente, aos participantes se isso significa alguma coisa para eles.**

**20’** **00:25**

**Sequência 2:**

***O objetivo da sequência:*** *os participantes têm uma ideia do comportamento a adotar.*

Estas situações difíceis podem fazer-vos lembrar de experiências passadas. No entanto, como reagir nestas situações? Qual o bom comportamento a adotar enquanto colega? E enquanto manager?

**O comportamento a adotar enquanto colega «novo» consiste em: projetar o diapositivo 7.**

**Especificar que managers em França devem realizar obrigatoriamente o e-learning e o Kit.**

Consideremos o primeiro caso, na vossa opinião, o que significa comportar-se «bem»?

**Deixar que os participantes pensem e anotar as suas ideias no quadro.**

**No geral, as respostas serão de ordem ética: respeitar as pessoas, ouvi-las, reconhecê-las no sentido de identificar os sinais de fadiga/stress, ...**

**Projetar o diapositivo 8 em resumo.**

**5’** **00:30**

Eis uma ideia de um bom comportamento a adotar. Não é fácil de detetar e estes sinais podem ser pontuais, momentâneos e não levarão necessariamente a RPS ou burn-out. No entanto, é importante estar alerta para com os outros.

Voltemos às situações iniciais e vamos organizar um *role play.* Para cada uma destas situações, tem de se ter um exemplo de bom comportamento a adotar. Não há respostas certas mas o diapositivo anterior dá-vos algumas indicações.

Preciso de 2 pessoas para cada situação: uma para fazer de colega numa situação difícil e outra para fazer de colega que está atento a essa situação.

**Projetar a rememoração das situações no diapositivo 9.**

**Organizar os grupo e deixá-los encenar as situações uma a uma.**

**Quando os grupos estiverem organizados, falar 1 minuto (sem que os outros participantes oiçam) com o colega que está numa situação difícil para indicar as circunstâncias:**

* + - * + **situação 1: nada de dramático, está a passar um mau bocado com as crianças que não dormem e está muito muito cansado.**
				+ **situação 2: isto já dura há bastante tempo (várias semanas). Está muito stressado e com a sensação de que não vai conseguir aguentar. Está à beira do colapso.**
				+ **situação 3: isto já dura há várias semanas. O seu responsável atribuiu-lhe bastante trabalho importante, no limite das suas competências. O seu responsável não é uma pessoa muito disponível. Está um pouco desorientado.**

**Deixá-los encenar as situações, lembrando os 3 pontos do «bom comportamento».**

**Quando terminarem, fazer um *briefing:***

* + - * + **perguntando, em primeiro lugar, ao colega encarregue de reparar na situação o que achou (fácil, difícil)**
				+ **pedir aos outros que o aconselhem.**

**Objetivo da situação 1: ouvir, compreender e alertar o manager.**

**Objetivo da situação 2: ouvir, compreender e alertar o manager.**

**Objetivo da situação 3: ouvir, compreender.**

**Enquanto formador, esteja atento à forma como os participantes encenam os comportamentos identificados no diapositivo e que as sugestões dos participantes durante o *briefing* sejam concretas e realistas.**

**No final, fazer um resumo à volta de «o vosso papel consiste, como qualquer funcionário do Grupo, em interessar-se pela pessoa, em ouvi-la. Outros elementos irão complementar o e-learning e as modalidades do sítio.»**

**15’** **00:45**

Agradecer aos participantes.