



FORMATION CONTINUE

Maximiser le capital-santé psychologique de son équipe de travail

PRÉSENTATION

Contexte

Les dernières études confirment une augmentation sans précédent des problèmes de santé mentale chez les travailleurs et travailleuses. À titre de responsables d'équipe ou collègues, nous sommes aux toutes premières loges des manifestations de ce bouleversement : absentéisme, stress chronique, tensions, indices de détresse ou changements d'humeur significatifs.

Cette formation vous propose un guide pour soutenir vos efforts à contribuer au maintien d'un climat de travail favorisant la santé psychologique de chacun.

Objectifs

En appui aux personnes :

- Reconnaître les signes de détresse psychologique et d'épuisement professionnel présents chez les membres de son équipe;
- Établir un dialogue avec les personnes présentant des signes de détresse afin de valider ses impressions;
- Écouter de façon active des personnes en souffrance lors de conversations délicates;
- Présenter les ressources pouvant apporter un appui efficace de façon à susciter l'engagement envers les démarches appropriées;
- Assurer un suivi diligent et discret à la suite de discussions relatives à la santé psychologique d'une personne sous sa responsabilité.

Pour optimiser son capital-santé psychologique :

- Évaluer son niveau de fatigue et de santé psychologique;
- Identifier des mesures simples et efficaces facilitant la gestion de son niveau d'énergie, de son stress et de ses émotions en contexte de pression;
- Prendre soin de son capital-santé psychologique en ancrant certaines

DURÉE

3 heures

TARIF RÉGULIER

295 \$

TARIF PRÉFÉRENTIEL

265 \$

OÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans frais)

mesures dans son quotidien.

Public cible

Gestionnaires, représentants et représentantes syndicaux, et toutes personnes ayant la responsabilité de gérer du personnel.

Cette formation est offerte en collaboration avec la Faculté des lettres et sciences humaines.

CONTENU

Contenu

- Mesures pour prendre soin de soi
- Méthodes pour repérer les indices de détresse psychologique
- Méthodes d'intervention auprès des personnes
- Techniques d'écoute active
- Démarches de suivi auprès des personnes rencontrées

Approche pédagogique

Séminaire avec interaction constante avec les personnes participantes. Inclut des exercices en petits groupes, de courtes études de cas et des situations de jeux (ludification).

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	295,00 \$
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	265,00 \$
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	265,00 \$

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du**

Québec. Si vous êtes travailleuse et travailleur du secteur privé résidant ou occupant un emploi sur le **territoire de la Montérégie**, [cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité. Si vous résidez ou travaillez sur le **territoire de l'Estrie**, [cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité.

Les frais d'inscription incluent le matériel de cours.

Politique d'annulation et d'abandon

ACCREDITATION OU PARTENARIAT

Partenaires

Gouvernement du Québec (Montérégie)

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**. [Cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité.

Gouvernement du Québec (Estrie)

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**. [Cliquez ici](#) pour connaître les conditions d'admissibilité.