Université de Sherbrooke

FORMATION CONTINUE

Maximiser le capital-santé psychologique de son équipe : un levier essentiel de prévention des risques psychosociaux

PRÉSENTATION

Contexte

Depuis l'entrée en vigueur de la Loi 27, en octobre 2025, les employeurs québécois doivent désormais considérer la santé mentale des employés avec la même importance que la santé physique. Les récentes études confirment une hausse sans précédent des problèmes de santé mentale chez les travailleurs et travailleuses. Les milieux de travail font aussi face à une présence accrue de risques psychosociaux tels que la surcharge, le manque de soutien, l'incertitude ou les tensions relationnelles. Ces facteurs influencent directement la santé psychologique et le fonctionnement des équipes, ce qui rend essentiel le développement de compétences pour les repérer et intervenir de façon préventive.

En tant que responsable d'équipe ou à titre de collègue, vous êtes souvent en première ligne pour en observer les manifestations : absentéisme, stress chronique, tensions, indices de détresse ou changements d'humeur.

Cette formation s'inscrit dans une démarche visant à soutenir les organisations dans leurs obligations de prévention et à mieux outiller les équipes face aux risques psychosociaux (RPS) et la hausse des enjeux de santé psychologique.

Objectifs

En appui aux personnes :

- Comprendre l'influence des risques psychosociaux (surcharge, manque de soutien, exigences émotionnelles, conflits, insécurité) sur la santé psychologique de son équipe;
- Reconnaître les signes de détresse psychologique et d'épuisement professionnel présents chez les membres de son équipe et les facteurs de risque psychosociaux observables au quotidien;
- Établir un dialogue avec les personnes présentant des signes de

DURÉE
3 heures

TARIF RÉGULIER
410 $

TARIF PRÉFÉRENTIEL
15 $

OÙ ET QUAND

Formation à distance

25 novembre 2026

Date limite d'inscription : 18 novembre 2026

31 mars 2027

Date limite d'inscription : 24 mars 2027

Renseignements

819 821-7571

1 866 234-9355 (sans

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 propre capital-santé psychologique, prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres :

- 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 propre capital-santé psychologique en ancrant certaines mesures dans son quotidien afin de renforcer sa capacité à faire face aux risques psychosociaux.

frais)

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
- Introduction aux principaux risques psychosociaux et à leurs effets sur la santé psychologique
- 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

Formation avec interaction constante avec les personnes participantes.

Inclut des exercices en petits groupes, de courtes études de cas et des situations de jeux (ludification).

PERSONNE FORMATRICE



FRANÇOIS COURCY

François Courcy est professeur titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, psychologue industriel et conseiller en ressources humaines agréé. Depuis plus de 23 ans, il enseigne la psychologie appliquée aux organisations. Il cumule également 8 ans d'expérience de gestion en milieu universitaire. Sur le plan de la recherche, il mène des travaux sur le rôle des organisations dans la promotion de la santé psychologique et de la performance de leurs membres ainsi que la prévention des conduites de violence et de harcèlement psychologique au travail.

Au fil des années, il a aussi accompagné des organisations de divers secteurs, notamment ceux de la santé et des services financiers dans l'évaluation du potentiel, le diagnostic organisationnel, la formation du personnel et l'implantation de cultures d'équipe favorisant le bien-être. Il maintient une pratique active de consultation en accompagnement du changement et en développement organisationnel. Ses travaux de recherche ont donné lieu à 247 communications scientifiques, dont 108 publications (articles scientifiques, actes de congrès et chapitres de livres). Ses partenaires de recherche, ses étudiants et ses clients le décrivent comme une personne rigoureuse, flexible et accessible.

TARIFS ET HORAIRE

Tarifs

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Inscription avec code de rabais (formation à 5$ de l'heure)*	15,00 $
Inscription hâtive à 30 jours ou plus avant la formation	370,00 $
Inscription UdeS pour étudiant, diplômé ou employé	370,00 $
Inscription régulière à 30 jours ou moins avant la formation	410,00 $

Note : Les prix indiqués sont pour une personne, ne comprennent pas les taxes et peuvent être modifiés sans préavis.

*Certaines dates de cette formation sont offertes **à 5$ de l'heure avec la participation financière du gouvernement du Québec**. Si vous êtes travailleuse et travailleur du secteur privé au Québec, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité et demander un code de rabais applicable au moment de passer à la caisse.

Politique d'annulation et d'abandon

Horaires

FORMATION À DISTANCE

25 novembre 2026

- 9 h à 12 h

FORMATION À DISTANCE

31 mars 2027

- 13 h à 16 h

ACCRÉDITATION OU PARTENARIAT

Partenaire

Gouvernement du Québec

Avec la participation financière de :

Québec

Certaines dates de cette formation sont offertes **avec la participation financière du gouvernement du Québec**, cliquez ici pour connaître les conditions d'admissibilité.