



Université du Québec à Chicoutimi
**PLAN DE FORMATION
EN LIGNE**



7 heures



0,7

Unité d'éducation continue

Santé psychologique en milieu de travail

Description

Avant même la pandémie, l'Organisation mondiale de la santé déclarait que les troubles de santé mentale étaient la première cause d'invalidité au travail. Depuis le début de la crise, de nombreux sondages et études démontrent les impacts de la pandémie sur la santé psychologique des travailleurs. En avril 2020, Morneau Shepell publiait un sondage révélant qu'environ trois Canadiens sur quatre soulignent la détérioration de leur santé psychologique et une augmentation significative du niveau de stress ressenti depuis le début du confinement. Perte d'emploi, réduction des heures travaillées, difficultés financières, modification du travail, surcharge, etc. Un état de situation qui en dit long sur les diverses modifications et pressions qui se vivent au sein de nos entreprises : difficultés de rétention, impacts sur la motivation, la productivité, les relations, etc. Mais comment agir conséquemment? La santé mentale des gens dans nos milieux de travail est une responsabilité qui nous concerne tous!

Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure :

- D'informer et éduquer afin de démystifier et promouvoir ce qu'est la santé psychologique en milieu de travail;
- De comprendre les impacts du stress sur la santé psychologique et leurs effets sur la motivation et la productivité;
- De comprendre les facteurs susceptibles d'affecter la santé psychologique des individus au travail ou hors travail en contexte de pandémie;
- De comprendre les émotions et la dynamique vécues par les personnes dont la santé psychologique est fragilisée;
- D'identifier comment intervenir auprès des employés dont la santé ou le bien-être psychologique est atteint;
- D'identifier les facteurs et mécanismes de prévention;
- De reconnaître l'importance de s'occuper de soi quand on s'occupe des autres.

Approche

- Contenu accessible à tous, ne requiert pas d'expertise
- Approche interactive, chaleureuse et sans jugement

Contenu

- État de la situation en bref au sein de la population et de nos organisations (québécoises)
- Les enjeux du travail s'accroissent – Situation avant et en temps de pandémie
- Comprendre les facteurs associés au bien-être psychologique en milieu de travail
- Identification des bonnes pratiques et des facteurs de risque
- Le rôle et les responsabilités des différents acteurs : employeurs, dirigeants, gestionnaires, employés, conseillers et autres intervenants

Nombre d'heures

7 heures | 2 blocs de 3,5 heures

Frais d'inscription

430 \$ plus les taxes applicables

Clientèle visée

Cette formation s'adresse aux employeurs, membres de la direction, gestionnaires, conseillers RH, intervenants communautaires, ou toute autre personne appelée à intervenir auprès des personnes en milieu de travail.

Formatrice



Christine Guay, M. Ps.

Madame Christine Guay est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et coach en développement des compétences. Elle travaille dans le domaine de la psychologie du travail et des organisations depuis plus de 20 ans. Elle offre des services tels que l'évaluation des compétences, le coaching de gestion, la santé psychologique au travail, la gestion des conflits et des conseils ad hoc en gestion des ressources humaines. Par son approche humaniste et sa compréhension aiguisée des dynamiques de changement chez l'individu, madame Guay a su se positionner comme une référence dans son domaine d'expertise. Elle est reconnue pour sa passion à l'égard du métier, la force de son esprit critique et sa facilité

à créer des contacts auprès d'une diversité de clientèles.

Formation continue

Université du Québec à Chicoutimi
555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) G7H 2B1
418 545-5011, poste 1212
formationcontinue@uqac.ca
formationcontinue.uqac.ca

NOTES

Attestation de participation : Pour chaque formation suivie, une attestation correspondant au nombre d'heures de participation sera émise par la Formation continue de l'Université du Québec à Chicoutimi à chacun des apprenants. Une (1) unité d'éducation continue (UEC) est attribuée pour dix (10) heures de participation à une activité d'éducation continue. Un seuil minimal de 80 % du nombre d'heures de participation par activité concernée doit être suivi pour recevoir une attestation de participation.

Outils complémentaires : Des mesures de suivi de la progression de l'équipe d'implantation sont également disponibles pour les dirigeants qui le souhaitent. Possibilité d'accompagnement supplémentaire d'un conseiller virtuel ou sur place. Un soutien technique est disponible pour le dépannage en ligne et pour répondre à toutes vos questions d'ordre technique.