UQO | FORMATION CONTINUE

Bien-être et santé mentale

La santé psychologique au travail

Contexte

Maintes formations sur le stress au travail sont centrées sur les stratégies de l'individu pour faire face au problème. Dans le cadre de cette formation, la perspective est élargie. En plus des stratégies individuelles, une attention particulière est portée à la capacité des organisations de détecter les stresseurs chroniques et d'agir pour prévenir les problèmes de santé psychologique des membres du personnel. La formation aborde la problématique des facteurs de stress chroniques dans l'environnement de travail et les réactions des personnes suite à l'influence de ces facteurs.

Une fois la formation terminée, les membres du personnel et les gestionnaires seront capables d'identifier les stresseurs chroniques et ainsi miser sur la mise en place de mesures proactives pour maintenir et augmenter le niveau de bien-être et d'efficacité au travail.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- de différencier les stresseurs aigus et les stresseurs chroniques au travail;
- d'évaluer votre environnement de travail (stresseurs, risques, possibilités d'amélioration);
- de comprendre les conséquences du stress chronique pour les individus et les organisations;
- de formuler des stratégies de prévention organisationnelle et individuelle.

Contenu

- Types de stress
- Stresseurs aigus versus stresseurs chroniques
- Stress chronique : avant et après la COVID-19
- Niveaux d'intervention organisationnelle
- Stratégies de prévention individuelle

Approche pédagogique

Formation comprenant un mélange de courtes présentations magistrales pour expliquer les concepts, d’exercices d’application, d’analyses de cas, de discussions en équipe et de mises en situation afin d’appliquer dans le concret les concepts enseignés.

Clientèle cible

La formation s’adresse aux gestionnaires et personnes responsables d’équipe, en fonction ou sur le point de le devenir, au personnel professionnel œuvrant dans le domaine de la santé et sécurité au travail, ainsi qu’aux personnes démontrant un intérêt envers cette problématique.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 7 heures et donne droit à 0,7 UFC-UQO.

Personne formatrice

Anastassia Markova travaille à la croisée des contextes de la psychologie organisationnelle et de la psychothérapie depuis 1991. Elle donne actuellement des cours en psychologie organisationnelle à l'UQO et travaille comme psychologue clinicienne en pratique privée. Elle a une longue expérience de consultante dans plusieurs contextes : compagnies privées, structures policières, fonction publique, institutions européennes, organisations internationales. Ses études dans le domaine de la psychologie, du droit et de la gestion lui permettent d’avoir une approche originale lors de l’intervention auprès des organisations. Dans ses conférences et activités de formation continue, elle intègre la perspective organisationnelle et celle de l’individu. Elle est membre de l’Ordre des psychologues du Québec et formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail aux fins de l’application de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d’œuvre.

---

https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/sante-psychologique-au-travail