

 Bien-être et santé mentale

Le bien-être au travail : une responsabilité partagée

**À distance 250 \$****3 février 2026** | 13:00 à 16:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 20 janvier 2026

14 places disponibles

Contexte

Le bien-être au travail est souvent perçu comme relevant uniquement des actions de l'employeur ou des conditions de travail. Pourtant, la réalité est plus nuancée : il résulte d'un équilibre entre les actions mises en place par les organisations et l'engagement individuel des personnes qui y évoluent. Même les meilleures pratiques de gestion auront peu d'effet sans une attitude proactive de la part des membres du personnel. Inversement, une personne motivée et optimiste verra ses efforts freinés si l'environnement de travail est toxique ou mal structuré. Cette formation met en lumière le caractère partagé du bien-être au travail, en soulignant le rôle essentiel que jouent les gestionnaires, les personnes employées et l'organisation dans son ensemble.

Objectifs pédagogiques

Le bien-être au travail ne se décrète pas : il se construit à travers des actions et des choix quotidiens, tant sur le plan individuel que collectif. Cette formation vise à outiller les personnes participantes afin qu'elles comprennent comment chacune, qu'elle occupe un rôle de gestion ou non, peut contribuer à son propre bien-être et à celui de l'équipe. À l'issue de la formation, les personnes participantes seront en mesure de :

- Comprendre l'importance du bien-être au travail et son impact sur la santé mentale, la satisfaction professionnelle et la performance globale ;
- Identifier les facteurs internes (attitudes, perceptions, motivations) et les facteurs externes (environnement de travail, climat d'équipe, pratiques de gestion) qui influencent le bien-être ;
- Développer des stratégies personnelles et organisationnelles pour favoriser un climat de travail positif et équilibré ;

- Assumer la responsabilité de leur propre bien-être, tout en reconnaissant leur capacité à contribuer à celui des autres et à la dynamique de l'équipe.

Contenu

- Fondements du bien-être au travail
- Facteurs internes du bien-être
- Facteurs externes du bien-être
- Stratégies pour cultiver le bien-être individuel et collectif
- Responsabilité partagée : personnes employées et gestionnaires

Approche pédagogique

L'approche proposée s'appuie sur des bases théoriques solides, enrichies d'exemples concrets, de discussions et de partages d'expérience.

Clientèle cible

Cette formation s'adresse à l'ensemble des personnes professionnelles, tous secteurs d'activité et niveaux hiérarchiques confondus. Elle s'avère particulièrement pertinente pour les personnes gestionnaires, qui ont la responsabilité de favoriser un environnement de travail sain et motivant, ainsi que pour les personnes employées, qui jouent un rôle actif dans leur propre bien-être et dans celui de leurs collègues.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 3 heures et donne droit à 0,3 UFC-UQO.

Logistique et déroulement

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/bien-etre-au-travail-responsabilite-partagee>