



# PROMOUVOIR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

La santé psychologique au travail : intervenir auprès des employés

S'outiller afin de favoriser le bien-être au travail et prévenir les problèmes de santé psychologique.

## Objectifs

- Distinguer ce qu'est la santé psychologique, le bien-être et la détresse au travail.
- Reconnaître les signes d'une personne en détresse psychologique.
- Nommer les impacts du bien-être au travail sur l'individu, sur l'équipe et sur l'organisation.
- Cibler les pratiques de gestion qui favorisent le bien-être au travail et, par conséquent, la santé psychologique.

## Éléments de contenu

- La définition de la santé psychologique au travail.
- Différencier les concepts de bien-être et de détresse psychologique.
- Les réalités et les mythes sur la santé psychologique.
- Comment agir devant la détresse psychologique.
- Quelques stratégies individuelles et organisationnelles favorisant la santé et le bien-être au travail.

## Clientèle cible

Gestionnaires et responsables RH

## Durée

Formation en salle de 4 heures  
ou virtuelle de 2,5 heures