

## Programme de formation

### Télétravail et travail hybride : prévenir l'isolement et la surcharge mentale

<b>Public</b>	Salariés, collaborateurs en télétravail régulier
<b>Objectif général</b>	Cette formation permet aux participants de comprendre les enjeux spécifiques du télétravail et du travail hybride, d'identifier les risques d'isolement et de surcharge mentale, et de développer des stratégies individuelles et collectives pour préserver leur santé mentale. Pour l'organisation, elle contribue à structurer un cadre de travail hybride plus serein, efficace et respectueux de l'équilibre de chacun.
<b>Objectifs pédagogiques</b>	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les enjeux psychologiques et organisationnels liés au télétravail et au travail hybride.</li> <li>• Identifier les facteurs de risque d'isolement, de surcharge mentale et de perte de repères.</li> <li>• Mettre en œuvre des pratiques individuelles et collectives favorisant la régulation et la connexion sociale.</li> <li>• Construire un plan personnel d'organisation protecteur en contexte hybride.</li> </ul>
<b>Pré requis</b>	Aucun
<b>Durée</b>	7h
<b>Effectif</b>	Jusqu'à 12 participants
<b>Modalités de formation</b>	Présentiel
<b>Moyens pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning</li> <li>• Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie)</li> <li>• Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants</li> <li>• Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo-pédagogiques</li> <li>• Auto-évaluations et partage des représentations</li> <li>• Élaboration d'un plan de développement personnel en fin de formation</li> </ul>
<b>Validation des acquis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz avant/après</li> <li>• Mise en situation et étude de cas</li> <li>• Tour de table final</li> </ul>
<b>Sanction de la formation</b>	Attestation de formation et certificat de réalisation

## Programme

### F1 : Comprendre les enjeux du télétravail et du travail hybride

- P1 : Transformation du travail et impacts sur la santé mentale
- P2 : Facteurs de protection : autonomie, flexibilité, rythmes
- P3 : Risques associés : surcharge, hyperconnexion, invisibilisation

### F2 : Identifier les risques d'isolement et de surcharge mentale

- P1 : Surcharge informationnelle et cognitive
- P2 : Rituels absents, frontières floues, sentiment d'isolement
- P3 : Analyse de situations concrètes vécues par les participants

### F3 : Pratiques individuelles et collectives en contexte hybride

- P1 : Organisation personnelle : rythmes, priorisation, pauses
- P2 : Pratiques collectives : rituels d'équipe, coordination, soutien
- P3 : Prévention de l'hyperconnexion : limites et hygiène numérique

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.

**Programme de formation**

**Télétravail et travail hybride : prévenir l'isolement et la surcharge mentale**

**F4 : Construire un plan d'action protecteur**

**P1 : Définition des repères individuels**

**P2 : Outils de régulation attentionnelle**

**P3 : Élaboration d'un plan de développement personnel**

---

*Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager les aménagements nécessaires.*