Programme de formation

Télétravail et travail hybride : prévenir l’isolement et la surcharge mentale Télétravail et travail hybride : prévenir l’isolement et la surcharge mentale

Public	Salariés, collaborateurs en télétravail régulier
Objectif général	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.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Décrire les enjeux psychologiques et organisationnels liés au télétravail et au travail hybride. • Identifier les facteurs de risque d’isolement, de surcharge mentale et de perte de repères. • Mettre en œuvre des pratiques individuelles et collectives favorisant la régulation et la connexion sociale. • Construire un plan personnel d’organisation protecteur en contexte hybride.
Pré requis	Aucun
Durée	7h
Effectif	Jusqu'à 12 participants
Modalités de formation	Présentiel
Moyens pédagogiques	• Accès à notre plateforme regardepsy formation pour les formations e-learning • Méthodes pédagogiques ludiques et participatives (Ludo pédagogie) • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, jeux ludo?pédagogiques • Auto?évaluations et partage des représentations • Élaboration d’un plan de développement personnel en fin de formation
Validation des acquis	• Quiz avant/après • Mise en situation et étude de cas • Tour de table final
Sanction de la formation	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.

Télétravail et travail hybride : prévenir l’isolement et la surcharge mentale 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.