Programme de formation

Parentalité et travail : préserver sa santé mentale

Public	Tous
Objectif général	Cette formation permet aux parents salariés de comprendre l'impact de la parentalité sur la santé mentale, d'identifier les facteurs de surcharge mentale et émotionnelle, et de mettre en place des stratégies adaptées pour préserver l'équilibre personnel et professionnel. Pour l'organisation, elle favorise un environnement de travail plus inclusif, soutient la QVCT et contribue à réduire les situations d'épuisement ou d'absentéisme lié à la charge parentale.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Comprendre les mécanismes de l'épuisement liés à l'articulation parentalité / travail. • Différencier stress, épuisement parental et épuisement professionnel. • Identifier leurs principaux facteurs de risque et signaux d'alerte. • Analyser leur situation à l'aide du modèle demandes / ressources. • Mobiliser des stratégies de prévention à trois niveaux : individuel, organisationnel et relationnel. • Mettre en œuvre un plan d'actions personnalisé pour préserver leur santé mentale et leur efficacité professionnelle. • S'orienter vers les ressources adaptées en cas de difficulté.
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 • Approche expérientielle et interactive, outils concrets et transférables, supports de présentation transmis aux participants • Ateliers participatifs, cas concrets, travaux en sous-groupes, exercices ludo?pédagogiques • Apports experts sur la charge mentale et la parentalité • 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 risques à l'interface travail–parentalité

P1 : Évolution des exigences parentales et professionnelles
P2 : Différencier stress chronique, épuisement parental, épuisement professionnel
P3 : Présentation du modèle demandes / ressources
P4 : Facteurs aggravants : charge mentale, injonctions sociales, porosité numérique, imprévus.
P5 : Cartographie individuelle : "Mes demandes et mes ressources – travail / maison"

F2 : Repérer les signaux d'alerte et les zones de fragilité

P1 : Signaux d'alerte fréquents : émotionnels, cognitifs, comportementaux, physiques
P2 : Interactions vie pro / vie perso : conflits de rôles, pression temporelle
P3 : Déclencheurs typiques chez les parents salariés
P4 : Facteurs de risques psychosociaux liés au travail

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

F3 : Agir efficacement : stratégies de prévention à 3 niveaux

P1 : Niveau 1 – Régulation individuelle et micro-récupération (au travail)
P2 : Niveau 2 – Organisation protectrice (travail et sphère familiale)
P3 : Niveau 3 – Interface travail / management

F4 : Préserver sa santé mentale : Ressources, prévention durable et plan personnel

P1 : Quand et comment demander de l'aide
P2 : Ressources mobilisables : internes à l'entreprise (RH, QVCT, médecine du travail), et externes (dispositifs d'accompagnement, professionnels)
P3 : Prévenir l'installation de l'épuisement dans la durée.
P4 : Identifier ses leviers personnels et contraintes réelles
P5 : Construire un plan protecteur réaliste
P6 : Élaboration d'un plan de prévention personnalisé sur 14 jours :

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