Programme de formation

Harcèlement scolaire : comprendre, agir et préserver sa santé mentale de parent salarié

Public	Tous
Objectif général	Cette formation permet aux parents salariés de comprendre le phénomène du harcèlement scolaire, d'en identifier les impacts psychiques sur l'enfant et sur eux-mêmes, et de développer des stratégies concrètes pour agir, tout en réduisant leur charge mentale et en préservant leur efficacité professionnelle. Pour l'entreprise, elle contribue à prévenir les situations de surcharge mentale indirecte, réduire les impacts invisibles sur la performance, l'absentéisme et l'engagement, soutenir les politiques de QVT et de prévention des RPS. Cette formation propose un **cadre sécurisant, clair et structurant**, permettant aux parents salariés de : • sortir de l'isolement psychique, • mieux comprendre ce qu'ils vivent et ce que vit leur enfant, • agir avec discernement, • et retrouver une stabilité émotionnelle favorable à leur vie professionnelle. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention des RPS indirects et de QVCT durable.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : • Comprendre les mécanismes du harcèlement scolaire et du cyberharcèlement. • Identifier les signes évocateurs chez leur enfant et les effets psychiques possibles. • Comprendre leurs propres réactions émotionnelles et cognitives en tant que parent. • Distinguer les actions aidantes des réactions contre-productives. • Mettre en place des stratégies adaptées pour soutenir leur enfant sans s'épuiser. • Réguler leur charge mentale afin de rester plus disponibles et efficaces au travail. • Construire un plan personnel de préservation de leur santé mentale.
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 psycho-éducative, clinique et non culpabilisante • Méthodes participatives et expérientielles • Temps de réflexion guidée et d'auto-évaluation • Outils concrets et transférables dans la vie quotidienne et professionnelle • Supports pédagogiques remis aux participants • Élaboration d'un plan d'action personnel • Auto?évaluations • 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

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

Programme de formation

Harcèlement scolaire : comprendre, agir et préserver sa santé mentale de parent salarié

F1 : Comprendre le harcèlement scolaire

- **P1 : Définition du harcèlement scolaire et du cyberharcèlement**
- **P2 : Différence entre conflit, violence ponctuelle et harcèlement**
- **P3 : Mécanismes psychologiques du harcèlement (domination, répétition, isolement)**
- **P4 : Idées reçues et représentations parentales**
- **P5 : Pourquoi le harcèlement est si déstabilisant pour les familles**

F2 : Cyberharcèlement : comprendre une violence spécifique

- **P1 : Définition du cyberharcèlement**
- **P2 : Différences majeures avec le harcèlement « hors ligne »**
- **P3 : Pourquoi les parents se sentent souvent dépassés**
- **P4 : Signaux d'alerte spécifiques (repli, hyperconnexion, anxiété, effondrement émotionnel)**
- **P5 : A faire / à ne pas faire quand on est parent**

F3 : Ce que vit l'enfant harcelé

- **P1 : Réactions émotionnelles et psychiques possibles chez l'enfant**
- **P2 : Pourquoi un enfant peut se taire, minimiser ou nier**
- **P3 : Signaux d'alerte émotionnels, comportementaux et somatiques**
- **P4 : Ce qui aide l'enfant à se sentir en sécurité**
- **P5 : Ce qui peut, malgré de bonnes intentions, aggraver sa détresse**

F4 : Être parent face au harcèlement : comprendre sa propre charge mentale

- **P1 : Choc émotionnel et sentiment d'impuissance parentale**
- **P2 : Hypervigilance, rumination, anxiété anticipatoire**
- **P3 : Culpabilité parentale et professionnelle**
- **P4 : Effets sur la concentration, la mémoire et la disponibilité au travail**
- **P5 : Reconnaître les signaux de surcharge chez soi**

F5 : Agir de manière ajustée et efficace

- **P1 : Posture parentale sécurisante pour l'enfant**
- **P2 : Dialoguer avec son enfant sans pression ni interrogatoire**
- **P3 : Repères pour interagir avec l'école de manière constructive**
- **P4 : Identifier les situations nécessitant un relais professionnel**
- **P5 : Ressources externes mobilisables (N° des services nationaux dédiés, associations …)**

F6 : Préserver sa santé mentale et son efficacité au travail

- **P1 : Lien entre charge mentale parentale et performance professionnelle**
- **P2 : Ce qui est sous contrôle / ce qui ne l'est pas**
- **P3 : Micro-stratégies de régulation émotionnelle et cognitive au travail**
- **P4 : Se positionner professionnellement sans s'exposer excessivement**
- **P5 : Élaboration d'un plan personnel de préservation santé mentale / travail**

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