

Programme de formation

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

Public	Tous
Objectif général	<p>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.</p> <p>Cette formation propose un cadre sécurisant, clair et structurant, permettant aux parents salariés de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention des RPS indirects et de QVCT durable.</p>
Objectifs pédagogiques	<p>A l'issue de la formation, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.