

Programme de formation

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

Public	parents salariés
Objectif général	Permettre aux parents salariés de comprendre les mécanismes du harcèlement scolaire et du cyberharcèlement, d'en identifier les impacts psychiques sur leur enfant et sur eux-mêmes, et de développer des stratégies concrètes et réalistes pour agir, tout en réduisant leur charge mentale et en préservant leur disponibilité émotionnelle et leur efficacité professionnelle.
Objectifs pédagogiques	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <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. • Construire un plan personnel de préservation de leur santé mentale.
Pré requis	Aucun
Durée	4h
Effectif	1
Modalités de formation	E-learning
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 • Supports téléchargeables (fiches repères, outils pratiques) • Élaboration d'un plan d'action personnel
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

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 : Impacts psychiques du harcèlement sur l'enfant et la famille

F2 : Comprendre le cyberharcèlement

- P1 : Définition du cyberharcèlement
- P2 : Différences majeures avec le harcèlement « hors ligne » et impacts psychiques
- P3 : Signaux d'alerte spécifiques chez l'enfant et l'adolescent
- P4 : A faire / à ne pas faire quand on est parent

F3 : Enfant harcelé, parent sous pression : comprendre la charge mentale

- P1 : Réactions émotionnelles et psychiques possibles chez l'enfant
- P2 : Signaux d'alerte émotionnels, comportementaux et somatiques
- P3 : Culpabilité parentale et professionnelle
- P4 : Effets de la charge mentale sur la concentration et le travail

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

Programme de formation

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

F4 : Agir efficacement, mobiliser les ressources et préserver l'équilibre travail / famille

P1 : Posture parentale sécurisante et contenantante

P2 : Agir de manière structurée sans s'épuiser

P3 : Ressources externes : éducatives (école, équipe pédagogique), médico-psychologiques, institutionnelles et associatives

P4 : Régulation de la charge mentale au travail

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.