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 : • 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	• 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	• 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.

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

- **P1 : Posture parentale sécurisante et contenante**
- **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.