

La surcharge mentale au travail : trouvez l'équilibre

L'atelier

La charge mentale correspond à tout ce que notre cerveau doit planifier, organiser, anticiper et garder en mémoire, tant dans notre vie professionnelle que personnelle. Lorsqu'elle s'accompagne d'interruptions fréquentes, de priorités changeantes et d'un manque de récupération, elle peut entraîner de la fatigue, une difficulté à décrocher et du stress chronique. Cet atelier aide les participants à reconnaître leurs signes de surcharge, à distinguer le stress mobilisateur du stress nuisible et à mieux comprendre ce qui alimente leur charge mentale. Ils expérimenteront également des outils concrets pour mieux prioriser, protéger leurs ressources cognitives, poser leurs limites et adopter des habitudes favorisant un équilibre durable.

Une formule qui favorise la mise en pratique

Propulsé par 14 comités sectoriels de main-d'œuvre, CollabRH propose une formule de 5 heures répartie sur deux rencontres complémentaires. Une première formation pratique de 3 heures permet aux participants d'acquérir de nouvelles connaissances, d'échanger avec leurs pairs et de choisir une stratégie à expérimenter dans leur quotidien. Quelques semaines plus tard, une rencontre virtuelle de 2 heures leur permet de partager leur expérience, de discuter des difficultés rencontrées et d'ajuster leurs pratiques. Offerte en petits groupes d'un maximum de 20 personnes, cette formule favorise les échanges entre gestionnaires et professionnels provenant de différents secteurs d'activité.

Les participants qui le souhaitent peuvent également bénéficier d'un coaching individuel afin d'approfondir une situation particulière ou de recevoir un accompagnement adapté à leur réalité. Cette étape optionnelle et confidentielle leur permet de prendre du recul, de clarifier leurs priorités et de trouver des solutions concrètes aux obstacles rencontrés. Le coaching facilite ainsi le transfert des apprentissages dans le milieu de travail et aide chaque personne à maintenir ses nouvelles pratiques dans le temps.

Les formatrices

Groupe 1 - Laval

Marie-Claude Gendron



Psychoéducatrice de profession et employée au Groupe Évie depuis 2013, elle possède plusieurs années d'expérience en intervention auprès de clientèles variées, notamment les adultes vivant avec des problématiques de santé mentale. Au fil de sa carrière, elle a développé une expertise solide en intervention psychosociale et en accompagnement clinique. Formatrice depuis plusieurs années, elle met à profit son expérience pour offrir des formations concrètes, favorisant le transfert des connaissances vers la pratique.

Groupe 3 - Brossard

Brigitte Robichaud



Diplômée de l'Université de Montréal, Brigitte Robichaud a rejoint le Groupe Évie il y a plus de 20 ans, après plusieurs années d'expérience clinique à l'Institut de Réadaptation Gingras-Lyndsay de Montréal. Elle se spécialise dans l'intervention auprès de personnes souffrant de traumatisme craniocérébral (TCC), de trouble de stress post-traumatique, de douleur chronique ou de dépression. En tant qu'experte clinique TCC et TGC (Troubles Graves du Comportement), elle conseille également des équipes dans la résolution de situations complexes. Aujourd'hui, elle met cette riche expérience au service de la formation afin de proposer des contenus concrets, applicables et adaptés aux réalités du terrain.

Groupe 2 - Trois-Rivières

Amélie Plante



Psychoéducatrice depuis plus de 20 ans, elle œuvre depuis de nombreuses années auprès d'une clientèle adulte présentant des enjeux de santé mentale. Son parcours professionnel lui a permis de développer une solide expertise en intervention psychosociale et en accompagnement clinique. Formatrice d'expérience, elle conçoit et anime des formations qui allient rigueur scientifique, expérience pratique et outils concrets afin de soutenir le développement des compétences des participants.

Groupe 4 et 5 - Lévis et en ligne

Josée Castonguay



Forte de plus de 20 ans d'expérience en intervention, Josée a également développé une expertise dans des rôles axés sur la supervision et l'accompagnement d'intervenants, la gestion de projet, la conception de contenu clinique en fonction des meilleures pratiques ainsi que la gestion du changement. Ces expériences lui ont permis de développer une force dans la communication auprès de différents types de publics : gestionnaires, professionnels, partenaires du réseau de la santé et des services sociaux.

**Scannez le
code QR
pour vous
inscrire**

