

**Approche en 3 étapes pour favoriser l'engagement et les résultats durables :**

**Atelier 1 : Conférence interactive sur la santé psychologique et les effets du stress  
« La santé psychologique du travailleur autonome : l'humain d'abord »  
(90 minutes)**

**Objectifs :**

- Informer et éduquer pour démystifier et promouvoir ce qu'est la santé psychologique en milieu de travail;
- Sensibiliser aux effets du stress sur la santé physique et psychologique ainsi que les impacts sur la motivation et la productivité en organisation;
- Offrir des outils/stratégies efficaces mis en lumière par la science pour gérer son propre stress;
- Faire prendre conscience que la santé psychologique est une responsabilité partagée : briser l'isolement du travailleur autonome.

**Contenu :**

- Différence entre la santé psychologique et la maladie
- Les effets du stress sur la santé physique et psychologique et les impacts sur l'organisation
- Théorie de l'autodétermination : les 3 facteurs favorisant la motivation, l'engagement, la productivité et la santé psychologique au travail
- Outils et stratégies s'appuyant sur la science pour gérer son propre stress : s'engager envers soi-même
- Où chercher de l'aide? (Principales ressources)

**Méthodologie :**

- Présentation magistrale
- Réflexion personnelle, échanges de groupes, réseautage
- Participation interactive à l'aide de *Mentimeter* : sondage, remue-méninges
- Trousse de courtes vidéos (stratégies de prévention et gestion du stress)
- Aide-mémoire papier
- Certificat d'engagement personnel

**Atelier 2 : Atelier interactif « La santé psychologique du travailleur autonome : pour que le travail demeure sain » (90 minutes)**

**Objectifs :**

- Amener le travailleur autonome à expérimenter un contexte sécuritaire dans lequel il peut briser l'isolement, réseauter et se sentir soutenu par le groupe dans sa réflexion et sa recherche de pistes de solutions;
- Favoriser la responsabilisation et identifier des alliés;
- Permettre aux participants d'identifier des outils/stratégies efficaces mis en lumière par la science et appropriés à leurs besoins et à leur contexte de travail spécifiques pour gérer le stress et améliorer le mieux-être au travail.
- Permettre au travailleur d'élaborer son plan d'action pour favoriser sa santé psychologique et de s'engager auprès du groupe.

**Contenu :**

- Les facteurs de risque/facteurs de stress en milieu de travail;
- Les facteurs de protection;
- Les stratégies concrètes appropriées aux besoins spécifiques et appropriées au contexte de travail;
- Les cibles à prioriser et s'engager à poser des gestes concrets;
- Les obstacles et les alliés;
- Les indicateurs de succès

**Approche :**

- Facilitation de groupe en mode de co-développement professionnel
- Activités collaboratives guidées : exercice de réflexion, échanges en petits groupes, plénière en grand groupe, discussions et remue-méninges
- Participation active de tous
- Trousse de courtes vidéos portant sur la communication

**Atelier 3 : Atelier interactif « Évaluer mes progrès et pistes de développement » (90 minutes)**

**Objectifs :**

- Évaluer les retombées du plan d'action expérimenté durant 1 mois
- Identifier les conditions favorables à mettre en place pour favoriser des résultats durables sur le plan de la santé psychologique;
- Favoriser la motivation, l'engagement et le mieux-être au travail.

**Contenu :**

- Les bons coups, les facteurs de protection, les bénéfiques aux plans individuels, de l'équipe et pour l'organisation;
- Les obstacles rencontrés;
- Les conditions favorables à mettre en place pour favoriser des résultats durables (actions, responsables, échéancier);
- Les indicateurs de succès

**Approche :**

- Facilitation de groupe en mode de co-développement professionnel
- Activités collaboratives guidées : exercice de réflexion, échanges en petits groupes, plénière en grand groupe, discussions et remue-méninges
- Participation active de tous
- Réseautage
- Sondage