

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