

## Plan de formation

### Formation : La santé psychologique de l'entrepreneur

#### Type de formation

- Formation spécialisée

#### Informations logistiques

- 2 sessions de 2 jours pour un total de 4 jours de formation
- 36 heures de formation
- Formation immersive, l'hébergement et les repas sur place sont inclus

#### Mise en contexte

Ce programme de formation est conçu pour les entrepreneurs, propriétaires uniques ou associés.

Être entrepreneur aujourd'hui présente divers défis de toutes sortes, notamment au niveau du maintien d'une saine santé mentale. L'entrepreneuriat est un terrain propice à l'apparition du stress professionnel.

La réalité de l'entrepreneur étant particulière et se distinguant de celle des autres travailleurs, plusieurs éléments sont identifiés générateurs de stress, par exemple, la fragile frontière entre les sphères du travail, de la vie familiale et de la vie personnelle ou bien, la pression induite par les finances de son entreprise. Les effets du stress peuvent être dévastateurs (perte de contrôle, changement de comportement, trouble de santé mentale, maladie, etc.).

De ce fait, le maintien du bien-être de l'entrepreneur est central à la bonne santé de son entreprise. Agir sur les axes de la prévention, du maintien et de la pérennité d'une bonne santé mentale chez l'entrepreneur permet donc de le protéger, lui et son entreprise. Et plus encore, cela apporte un effet stimulateur à plusieurs niveaux : du climat de travail, de la productivité et du rendement, de la gestion du personnel, etc.

## Objectif principal

Au terme du programme, le participant sera en mesure d'agir concrètement et de façon proactive sur sa santé mentale, celle de ses employés et tout en préservant celle de son entourage.

## Objectifs spécifiques

- Comprendre le stress, ses manifestations et ses impacts sur la santé psychologique;
- Connaître et utiliser un outil de mesure du stress;
- Analyser les facteurs de stress dans sa réalité d'entrepreneur à partir de ses différentes sphères de vie;
- Connaître des stratégies visant la conciliation travail-famille et vie personnelle;
- Maîtriser l'autogestion de son propre stress;
- Évaluer l'efficacité de ses stratégies d'autogestion de son propre stress;
- Élaborer et implanter un plan d'action visant à augmenter sa santé psychologique en tant qu'individu;
- Connaître les facteurs de stress organisationnel susceptibles d'affecter la santé psychologique de ses employés;
- Analyser et mesurer la santé organisationnelle de son entreprise;
- Développer un savoir-être visant à agir positivement sur la santé psychologique de ses employés;
- Connaître les enjeux pour la famille et les proches qui vivent avec un entrepreneur;
- Développer des outils de communication visant la saine gestion des frontières émotionnelles avec la famille et les proches de l'entrepreneur;
- Élaborer et implanter un plan d'action visant à augmenter la santé psychologique de mon entreprise.

## Approche pédagogique de la formation

L'approche pédagogique s'inspire fortement des principes de la pédagogie active où le rôle de l'enseignant est de proposer des situations concrètes qui vont permettre l'apprentissage. L'accent est mis sur l'ensemble des savoirs détenus dans le groupe et le participant choisit ce qu'il souhaite prioriser et approfondir.

Le programme prendra la forme de deux séminaires où le but premier est de familiariser les participants aux thèmes abordés, de créer un espace de partages expérientiels et de soutien par les pairs et de leur permettre d'acquérir des savoirs, stratégies et outils.

Des vidéos, des entrevues et des capsules éducatives sont présentées pour ensuite être discutées, des questions sont posées et conduisent un débat faisant place à l'intégration des savoirs collectifs. Chaque thème présenté sera suivi d'exercice pratique permettant l'application des connaissances dans la réalité concrète de l'entrepreneur.

L'apprentissage se réalise ainsi dans un espace de soutien et de partage de type expérientiel entre entrepreneurs soutenues par une animation dynamique par des formateurs d'expérience.

## Contenu de la formation

### Session 1

- Comprendre le stress et ses effets sur la santé psychologique;
- Identifier l'influence de la personnalité sur la réaction au stress;
- Analyser les facteurs de stress spécifiques aux entrepreneurs;
- Tester et observer l'impact de différentes stratégies de gestion du stress;
- Apprendre des méthodes pour équilibrer le travail, la famille et la vie personnelle;
- Maîtriser l'autogestion du stress;
- Créer et mettre en œuvre un plan d'action pour améliorer sa santé psychologique et celle de son entreprise.

### Session 2

- Reconnaître les facteurs de stress organisationnels affectant la santé psychologique des employés;
- Évaluer la santé organisationnelle de son entreprise;
- Mettre en pratique des méthodes de gestion pour améliorer la santé psychologique des employés;
- Développer une attitude positive influençant la santé psychologique des employés;
- Comprendre les défis pour la famille et les proches vivant avec un entrepreneur;
- Acquérir des outils de communication pour gérer les frontières émotionnelles avec la famille et les proches.
- Intervenir sur la santé organisationnelle en ciblant les facteurs de risque.
- Élaborer et mettre en œuvre un plan d'action pour renforcer la santé psychologique de l'entreprise.