

**Programme court de premier cycle en santé psychologique et mieux-être au travail - 9089**

**RESPONSABLES :**

**Gatineau**

**Ali Béjaoui**  
Directeur de module

**Pour de plus amples informations :**

Téléphone : 819 595-3900, poste 1710  
Courriel : modrelind@uqo.ca

**St-Jérôme**

**Ali Béjaoui**  
Co-directeur de module

**Pour de plus amples informations :**

Téléphone : 450 530-7616, poste 4195  
Courriel : modrelindstj@uqo.ca

**SCOLARITÉ :**

12 crédits, Premier cycle

**OBJECTIFS :**

Objectifs généraux

Ce programme vise à offrir un complément de formation aux gestionnaires et aux spécialistes en gestion des ressources humaines, actuels ou en devenir, sur les enjeux de la santé psychologique et du mieux-être au travail. Il permet d'acquérir les compétences analytiques et techniques nécessaires pour diagnostiquer les problèmes et intervenir sur les paramètres organisationnels permettant ainsi de créer un climat de travail sain. Les personnes qui compléteront le programme court seront habilitées, selon le cursus complété, à poser des actions afin de promouvoir et de favoriser la pleine contribution des travailleurs par l'instauration d'un contexte organisationnel propice à la santé psychologique et au mieux-être au travail.

**INFORMATIONS SUR L'ADMISSION :**

Lieu d'enseignement	Régime	Trimestres d'admission		
		Automne	Hiver	Été
Gatineau	TP	✓	✓	
St-Jérôme	TP	✓	✓	

TP : Temps partiel

**CONDITIONS D'ADMISSION :**

**Base collégiale**

Être titulaire d'un diplôme d'études collégiales (DEC) ou l'équivalent.

**Base études universitaires**

Avoir réussi un minimum de 15 crédits universitaires, avec une moyenne cumulative minimale de 2,0 sur 4,3 ou l'équivalent.

**Base expérience**

Posséder des connaissances appropriées et avoir une expérience professionnelle dans le domaine de la gestion d'au moins douze (12) mois.

**PLAN DE FORMATION :**

**Cours obligatoires**

REI1823 Santé psychologique au travail  
9 crédits optionnels

**Cours optionnels**

Choisir 3 cours (9 crédits) parmi les suivants :

Cours en psychologie du travail et des organisations

REI1103 Psychologie du travail  
REI1523 Psychologie organisationnelle  
PLS1423 Résolution de problèmes et gestion de conflits  
PLS1183 Initiation à la communication interpersonnelle

Cours en santé et sécurité au travail

**PLS1183****Initiation à la communication interpersonnelle**

**Objectifs :** Développer des connaissances théoriques de base sur la communication. Sur le plan pratique, permettre à l'étudiant d'améliorer la qualité de ses communications interpersonnelles : transmettre des messages clairs et directs, tenir compte de la personne à laquelle ces messages s'adressent, être à l'écoute des messages reçus et être sensible aux aspects non verbaux de la communication

**Contenu :** Modèles de base de la communication. Théories de la communication interpersonnelle. Caractéristiques de la communication. Facteurs influençant la communication. Langage verbal et non verbal. Attitudes facilitant la communication. Outils de communication. Les conflits interpersonnels et leur résolution.

**PLS1423****Résolution de problèmes et gestion de conflits**

**Objectifs :** Approfondir les connaissances et les aptitudes reliées à l'animation en situation de résolution de problèmes et de conflits.

**Contenu :** Théorie et pratique de la résolution de problèmes. Gestion des personnalités et des dynamiques individuelles ou relationnelles qui interfèrent avec les processus collectifs. Facteurs favorisant l'apparition des conflits. Les dynamiques conflictuelles. Stratégies de gestion des conflits. Simulation de situations problématiques et conflictuelles et examen de méthodes d'intervention.

**REI1103****Psychologie du travail**

**Objectifs :** S'initier aux domaines d'intervention propres à la psychologie du travail. Approfondir certains thèmes clefs mettant en relief les dynamiques psychologiques particulières aux individus en milieu de travail.

**Contenu :** Vue d'ensemble historique de la psychologie et plus particulièrement de la psychologie du travail. Principales théories de la motivation des employés et du façonnement des attitudes au travail (ex.: satisfaction, engagement). Conceptions du développement professionnel permettant de comprendre les trajectoires individuelles de carrière. Divers modèles de leadership: transactionnel vs transformationnel. Reconsidération du phénomène du stress dans une optique contemporaine et identification de ses principales causes et conséquences (ex.: épuisement professionnel). Dynamiques conflictuelles pouvant survenir ponctuellement en milieu organisationnel. Enjeux contemporains en psychologie du travail, tant en fonction des avancées scientifiques que des défis humains auxquels doivent répondre les acteurs du milieu de travail.

**REI1523****Psychologie organisationnelle**

**Objectifs :** S'initier aux domaines d'intervention propres à la psychologie organisationnelle par l'approfondissement de certains thèmes clefs permettant de comprendre les dynamiques psychologiques particulières aux personnes en milieu de travail.

**Contenu :** Étude de l'incidence des dynamiques psychologiques sur le fonctionnement et les processus collectifs en l'organisation: gestion des groupes et des équipes de travail; processus de changement et résistance passive et active; gestion et modification culturelle au sein des organisations; principes de la communication organisationnelle efficace (réseaux et canaux de communication); enjeux éthiques et professionnalisme en milieu de travail.

**REI1693****Séminaire thématique en santé et sécurité du travail**

**Objectifs :** Identifier et analyser de façon critique les problématiques contemporaines en santé et sécurité du travail.

**Contenu :** Réflexion critique en lien avec les enjeux contemporains en santé et sécurité du travail (SST). Le choix des thématiques se fait au gré des développements et des problématiques émergentes dans le domaine.

**REI1823****Santé psychologique au travail**

**Objectifs :** Comprendre les principaux facteurs organisationnels et occupationnels affectant la santé psychologique au travail ainsi que les mécanismes psycho-sociaux et physiologiques sous-jacents à leur influence. Analyser les conséquences de ces facteurs sur les travailleurs et l'organisation. Établir un diagnostic organisationnel et développer des interventions de mieux-être au travail. Développer ses compétences pour assumer un rôle conseil auprès des travailleurs et des gestionnaires face à des problématiques de santé psychologique au travail.

**Contenu :** Étude théorique du stress et de ses conséquences sur la santé psychologique. Connaissances théoriques et pratiques des stratégies de coping efficaces et inefficaces pour faire face au stress. Analyse des facteurs organisationnels ayant un impact délétère sur la santé psychologique des travailleurs (organisation du travail, harcèlement psychologique, violence). Examen des conséquences sur la santé psychologique des travailleurs (épuisement professionnel, insatisfaction, désengagement) ainsi que sur l'organisation (ex. : performance, absentéisme). Moyens d'action pour améliorer le bien-être au travail dont les Programmes d'aide aux employés (PAE). Démarche stratégique de prévention des risques psycho-sociaux dans les organisations: prévention/intervention primaire,

secondaire et tertiaire. Psychologie positive et programmes de promotion du mieux-être en milieu de travail.

**REI1843****Gestion intégrée en santé et sécurité du travail**

**Objectifs :** Comprendre les principes de la gestion intégrée en santé et sécurité du travail au sein d'une organisation. Expliquer l'élaboration et la mise en place d'un programme de prévention qui tienne compte des obligations légales et du contexte organisationnel.

**Contenu :** Philosophies de gestion de la santé et sécurité du travail (SST) dans l'organisation. Notion de diligence raisonnable. Pertinence et enjeux de l'intégration de la SST à la gestion de l'organisation (prévention des accidents, relations de travail, performance économique, etc.). Principes de la gestion intégrée en SST : planification stratégique, planification opérationnelle, organisation, direction et contrôle, rôle et responsabilités des acteurs internes (travailleur, syndicat, représentant à la prévention, etc.) et externes (CSST, associations sectorielles paritaires, etc.) et exemples de clauses de convention collective en santé et sécurité au travail. Contexte légal, référentiels et normes liés à la gestion de la SST (notamment CSA-Z1000). Aspects pratiques liés à l'élaboration et à l'implantation d'un programme de prévention en milieu de travail (contenu du programme, démarche d'identification/évaluation des risques, établissement des objectifs et priorités d'action pour éliminer et contrôler les risques, mise en œuvre du programme et gestion du changement). Développement d'une culture de prévention et promotion de la santé en milieu de travail. Stratégies de suivi et d'évaluation des interventions. Approfondissement de certaines thématiques selon une perspective de gestion intégrée (ex. grossesse, troubles musculosquelettiques, santé mentale, conciliation vie personnelle et familiale et travail).

**REI1853****Introduction à la santé et sécurité du travail**

**Objectifs :** Connaître et expliquer le régime québécois de santé et sécurité du travail (SST) dans une perspective comparative. Identifier et décrire des problèmes de SST et connaître les différents modes d'interventions possibles.

**Contenu :** Définition de la santé et de la sécurité du travail (SST) et des coûts humains, sociaux et économiques des problèmes de SST. Régime de SST du Québec, perspectives historiques et comparatives (Ontario, fédéral). Rôle des acteurs (individu, employeurs, syndicats, État, organismes de défense des droits, etc.). Importance, caractéristiques et responsabilités relatives aux accidents et maladies professionnelles. Caractéristiques du travail et facteurs de risques (physiques, chimiques, biologiques, mécaniques, ergonomiques et psychosociaux). Caractéristiques de la main d'œuvre

(différences de sexe/genre, d'âge, de culture) et SST. Transformations du travail et SST. Interventions pré et post accident (inspection, enquête, etc.). Approches et interventions en SST : prévention (identification, évaluation, contrôle et correction des risques), formation, indemnisation, réadaptation et modes de gestion.