



OW

Catalogue des services

Mieux-être organisationnel

Communiquez avec nous pour en savoir plus

1 866 565-4903

Appels internationaux

(frais virés acceptés) : 514 875-0720

Monhomeweb.ca



Homewood
Santé

Table des matières

3	Les services de promotion de la santé chez Homewood Santé
4	Stress et résilience
6	Transformation organisationnelle
7	Communication et professionnalisme
9	Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail
11	Respect
13	Santé mentale et dépendances
16	Conciliation travail-vie personnelle
18	Retraite
19	Mode de vie sain et développement personnel
22	Mieux-être financier
23	Sessions sur le mieux-être nutritionnel
25	Ateliers et sessions sur l'alimentation offerts sur place
26	Kiosques et cliniques de santé offerts sur place
27	Interventions en milieu de travail
28	Facilitation de résolution de problèmes
29	Évaluations en milieu de travail
30	Coaching
31	Soutien au retour au travail pour les membres de l'équipe et les dirigeant·e·s
32	Soutien à la diversité de genre
33	Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

Les services de promotion de la santé chez Homewood Santé



L'équipe chargée de la promotion de la santé chez Homewood Santé a accès à une foule de documents et de systèmes qui peuvent être utilisés pour soutenir sa clientèle organisationnelle dans ses initiatives de gestion de personnel, de santé et de mieux-être. Nous adaptons nos approches de soutien en milieu de travail pour répondre aux besoins particuliers de votre organisation. Si le sujet qui vous intéresse ne figure pas dans ce catalogue, communiquez avec nous pour discuter de la création de contenu adapté à vos besoins.

Veuillez réserver les services ci-dessous dans les délais précisés pour nous permettre de préparer les formateur-trice-s et le matériel :

Sessions sur le mieux-être, webinaires et ateliers : quatre semaines de préavis.

Séances de dépistage :
Six semaines de préavis.

Ateliers et sessions sur l'alimentation :
Quatre semaines de préavis.

Défis santé et mieux-être :
Huit semaines de préavis.

L'adaptation du matériel existant ou la création de nouveau matériel est possible sur demande. Un délai de 6 à 8 semaines est requis pour ce travail, et des frais supplémentaires peuvent être applicables. Communiquez avec nous pour nous expliquer vos besoins.

L'information sur les prix est disponible sur demande. Communiquez avec votre gestionnaire de comptes pour en savoir plus.



Communiquez avec nous

Pour obtenir un complément d'information ou pour réserver une session ou un atelier, communiquez avec votre gestionnaire de comptes.

Vous pouvez également écrire à l'équipe chargée du mieux-être organisationnel :
wellnessrequest@homewoodhealth.com

Centre des services à la clientèle : 1 866 3983-9505

Stress et résilience



Les trucs anti-stress

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🧠

Lorsque les facteurs de stress nous submergent, des techniques efficaces peuvent nous aider à retrouver l'équilibre. Cette session explore tous les aspects de la réponse au stress en mettant l'accent sur les conseils et les outils pratiques qui permettent de ramener notre stress à un niveau acceptable pour maximiser notre énergie et notre rendement.

Les trucs anti-stress

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Dans la version d'une heure de cet atelier, on explore la réponse au stress en mettant l'accent sur les conseils et les outils pratiques qui permettent de ramener notre stress à un niveau acceptable pour maximiser notre énergie et notre rendement. Dans l'atelier d'une demi-journée, les participant-e-s découvrent d'autres stratégies de gestion du stress et ont l'occasion de discuter de la manière dont ces compétences peuvent être appliquées à leur vie quotidienne.

L'art de se détendre en période difficile

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🧠

Les conséquences du rythme effréné de la vie, la pression sociale, l'anxiété de performance, les bouleversements mondiaux, locaux ou personnels, l'inquiétude éprouvée pour nos proches et la préoccupation pour notre propre bien-être se manifestent de façon particulière chez chacun d'entre nous. Pour faire face aux défis de la vie, il est essentiel d'apprendre à maîtriser l'art de la détente et de prendre soin de soi. Cette session explore les déclencheurs de stress personnels et offre un aperçu de quelques-unes des techniques pratiques et faciles à adopter pour s'offrir les petits moments de détente essentiels pour passer à travers les moments difficiles.

Stress et résilience

Accroître la résilience : comprendre les défis, découvrir des stratégies et accepter le changement

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

Selon les études qui ont été menées sur le sujet, il est possible d'améliorer notre capacité d'adaptation aux difficultés et en cas d'adversité. Cette session aide à rompre le cycle des pensées toxiques et propose des façons plus saines de penser et d'agir. Les participant-e-s sont invité-e-s à découvrir une variété d'outils efficaces et pratiques pour améliorer leur santé physique, protéger leur santé mentale/émotionnelle et cultiver un réseau solide de soutien social.

La gestion du personnel en temps de stress, d'incertitude et de changement

(session spécialisée d'une heure pour dirigeant-e-s)

Conflits mondiaux, augmentation du stress, de l'anxiété et de l'incertitude, et bouleversement constant de la routine au travail et à la maison... Depuis quelque temps, les difficultés aux quelles nous devons faire face sont de plus en plus nombreuses et singulières. L'accumulation de ces facteurs de stress et d'incertitude peut nuire à la santé mentale d'une personne, et donc à son milieu de travail. Ce webinaire d'une heure aide les dirigeant-e-s à mieux comprendre le lien qui existe entre le stress et la santé mentale et à adopter les stratégies de prévention et d'intervention les plus pertinentes pour diriger. Il permet également aux dirigeant-e-s de mieux gérer l'impact du changement et de soutenir les employé-e-s en cette période marquée par l'incertitude.

Accroître la résilience : comprendre les défis, découvrir des stratégies d'adaptation et accepter le changement

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Cet atelier d'une demi-journée reprend les éléments de la version d'une heure, mais elle met l'accent sur les solutions pour rompre le cycle des pensées toxiques en proposant des façons plus saines de penser et d'agir, dont des outils pour améliorer la santé physique, protéger la santé mentale/émotionnelle et cultiver un réseau solide de soutien social. Au cours de cet atelier d'une demi-journée, les participant-e-s acquièrent des compétences supplémentaires pour accroître leur résilience, participent à des activités d'autoréflexion et approfondissent la discussion sur la meilleure manière de mettre leurs nouvelles compétences à profit.

La gestion du stress et des priorités

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s)

Il est bien connu que le stress coûte chaque année des milliards de dollars aux employeurs en perte de rendement, en absentéisme et en réclamations d'assurance maladie. Dans la première partie de cet atelier dynamique et interactif, les participant-e-s apprennent à reconnaître les symptômes du stress et à cultiver des stratégies pertinentes pour réduire ce stress de façon significative dans leur vie professionnelle et personnelle. La deuxième partie de cet atelier est consacrée à l'amélioration de l'efficacité temporelle. En proposant des démarches concrètes, cet atelier aide les participant-e-s à voir le temps différemment et à prendre des mesures pour transformer les situations stressantes.

Réduire le stress en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s)

Le stress, un des plus gros problèmes en milieu de travail, a pour effet de réduire le rendement et d'augmenter l'absentéisme. Cet atelier de trois heures permet aux gestionnaires de comprendre l'effet du stress sur le rendement en plus de reconnaître et d'aider les personnes qui en souffrent. L'atelier fournit également aux participant-e-s des outils pour gérer leur propre stress.

Transformation organisationnelle



Les principes fondamentaux du changement et de la transition

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱

Le changement fait partie de la vie, mais renoncer à nos habitudes peut être difficile. Lorsqu'on accepte que le changement soit nécessaire et qu'on dispose des ressources pour le gérer, la transition est toutefois plus facile. Les participant-e-s à cette session explorent des stratégies, des cadres de travail, des outils de prise en main personnelle et des ressources pour traverser avec succès le processus du changement.

L'adaptation au changement

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Les participant-e-s à cet atelier d'une demi-journée explorent les stratégies, les cadres de référence et les outils et ressources nécessaires pour bien s'adapter au changement. Les participant-e-s ont également l'occasion de réfléchir à leurs propres réactions au changement et de d'aborder les enjeux couramment associés à l'adaptation au changement.

Gérer le changement et la transition

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s)

Dans le marché dynamique d'aujourd'hui, les organisations doivent être capables de s'adapter à de nouvelles situations en plus de se tenir au courant des dernières technologies et de s'ajuster aux pressions de la concurrence. Au travail, ce sont souvent les employé-e-s et les gestionnaires de niveau intermédiaire qui sont chargé-e-s de mettre en œuvre les changements. Si les employé-e-s ne sont pas d'accord avec le changement ou ne trouvent pas qu'il représente une occasion à saisir, celui-ci peut avoir des conséquences imprévues susceptibles de réduire, voire d'annuler, les avantages possibles. Cet atelier est conçu pour aider les gestionnaires à comprendre les réactions personnelles au changement et les exigences essentielles à la gestion et à la communication du changement en milieu de travail.

Intervention en cas de réduction de la taille de l'effectif / restructurations organisationnelles :

Agir en période de changement et d'incertitude

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Les participant-e-s à cet atelier explorent les stratégies, les cadres de référence, les outils d'autosoins et les ressources nécessaires pour traverser les transformations organisationnelles difficiles ou les transitions.

Composer avec les répercussions du changement

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s)

Dans cet atelier, les dirigeant-e-s explorent les stratégies, les cadres de référence, les outils d'autosoins et les ressources nécessaires pour gérer les répercussions du changement sur les employé-e-s et de traverser eux-mêmes la période de transformation organisationnelle et d'incertitude avec sérénité.

L'épanouissement dans un environnement de travail hybride

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱

Le travail hybride est de plus en plus courant et les avantages de ce modèle de travail sont de plus en plus reconnus. Ce modèle peut inclure le télétravail partiel, la priorité accordée au travail à distance ou au bureau, les horaires de travail flexibles, la semaine de travail comprimée et le travail à domicile ou ailleurs, entre autres solutions. Le travail hybride a certes de nombreux avantages, dont l'amélioration de la conciliation travail-vie personnelle et de la satisfaction au travail, mais il est important de connaître les défis qu'il soulève et comment les surmonter afin de s'épanouir dans le cadre de cette entente de travail unique.

Communication et professionnalisme



Améliorer la communication au travail

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖱️

Une communication efficace en milieu de travail favorise la collaboration et la coopération au sein de l'équipe en plus d'améliorer le moral, l'engagement et le rendement des employé·e·s. Les résultats sont positifs pour les individus, les équipes et les organisations. Cette session aborde les principaux facteurs qui améliorent notre capacité à collaborer avec les autres. Elle fournit de l'information sur la création d'un climat favorable à la communication en écoutant efficacement, en posant des questions claires et en développant la confiance et l'assertivité.

Entretenir de bonnes relations au travail

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖱️

Chaque interaction est une occasion de cultiver ou d'endommager une relation. L'amélioration de la qualité des relations en milieu de travail peut accroître le rendement et réduire les conflits. Cette session aborde les trois principaux outils utiles pour le développement des relations et enseigne aux participant·e·s à les utiliser efficacement en plus de les aider à adopter des stratégies pour faire face aux défis relationnels.

Parer au pessimisme : comment communiquer avec des gens négatifs

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Un comportement négatif peut nuire à la discussion et faire régner le pessimisme dans toutes les activités. Cette session aborde quelques stratégies utiles pour reconnaître certains comportements négatifs courants et communiquer efficacement en cas de pessimisme.

La communication efficace

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Les dirigeant·e·s d'organisations sont conscient·e·s de la nécessité de communiquer efficacement, mais ne savent pas toujours comment s'y prendre. Cet atelier présente des conseils et des suggestions pour aider les dirigeant·e·s à devenir stratégiques en ce qui concerne le quoi, le comment, le quand, le où et le pourquoi de leurs communications. Elle comprend également de l'information sur les pièges courants de la communication et comment les éviter.

Communication et professionnalisme

Le professionnalisme en milieu de travail

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

Au travail, on juge les autres sur leur comportement, leur attitude, leurs propos et leur apparence. L'image qu'on se fait des autres (positive ou négative) peut les aider à avancer professionnellement ou nuire à leurs perspectives de carrière et même créer des conflits en milieu de travail. Cette session permet aux participant-e-s de comprendre l'importance d'adopter un comportement professionnel au travail et ce qu'un tel comportement sous-entend.

L'art d'établir des ponts efficaces

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s)

La communication est souvent ce qui distingue un-e dirigeant-e médiocre d'un-e dirigeant-e exceptionnelle. Dans cet atelier dynamique et interactif, on apprend que la capacité d'établir des ponts et la communication efficace sont des compétences qui s'acquièrent et s'appliquent en milieu de travail. Les gestionnaires qui participent à l'atelier acquièrent des stratégies et des techniques favorables à la coopération et découvrent les facteurs plus susceptibles d'accroître la motivation et la collaboration entre les membres de l'équipe. Quand la confiance règne, les gens collaborent à l'atteinte des objectifs de l'organisation.

Gérer les comportements difficiles en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant-e-s.)

Au cours de leur journée de travail, il arrive aux dirigeant-e-s de faire des rencontres ou de traverser des situations qui causent de l'anxiété, de la frustration ou de la colère. Cet atelier présente des stratégies pour aider les dirigeant-e-s à gérer les situations difficiles impliquant des membres du personnel de manière efficace et constructive.

La gratitude en milieu de travail

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

Un des sujets les plus populaires de la psychologie positive, domaine qui s'est rapidement développé au cours des deux dernières décennies, est la gratitude. Aujourd'hui, on sait que les personnes qui pratiquent la gratitude sont en meilleure santé que les autres, physiquement et émotionnellement. On sait également que la gratitude a un impact positif sur la main-d'œuvre et le milieu de travail. Exprimer et recevoir des mots de gratitude au travail contribue directement et indirectement à favoriser une culture de coopération, de motivation et d'efficacité parmi les employé-e-s, qui sentent qu'on les soutient et qu'on reconnaît leurs efforts. Or, les recherches menées sur le sujet

révèlent que la gratitude en milieu de travail n'est pas qu'une affaire de remerciements. En effet, la gratitude a aussi un côté obscur que cette session s'attache à démêler pour présenter les deux côtés de la médaille du sujet. Assister à cette session est l'occasion de prendre connaissance des stratégies fondées sur la recherche pour accroître le bien-être des employé-e-s et la culture des organisations.

La gestion du personnel de travail hybride

(session standard d'une heure pour dirigeant-e-s) 

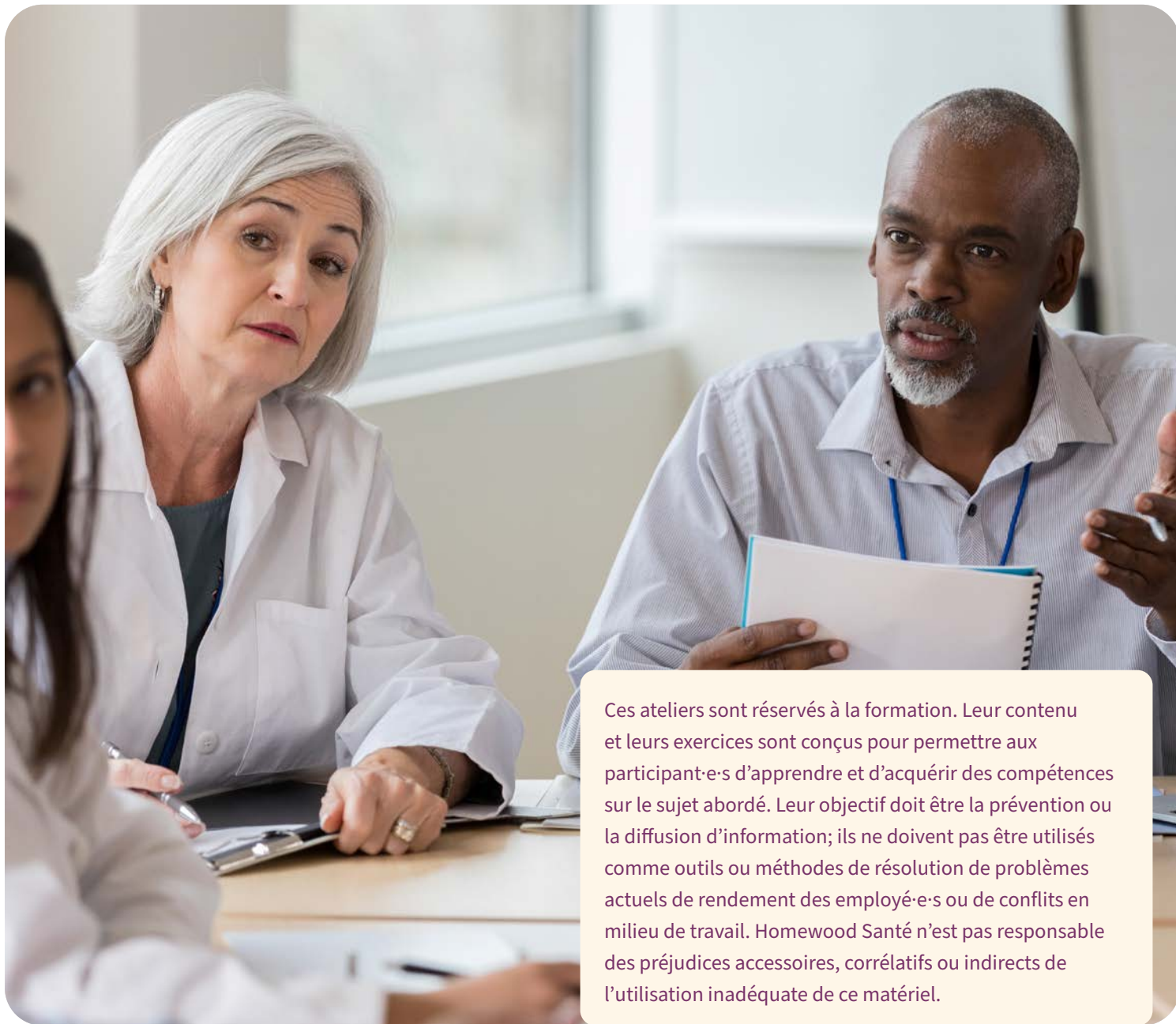
Le travail hybride est de plus en plus courant et les avantages de ce type d'entente de travail sont de plus en plus reconnus. Ce modèle peut inclure le télétravail partiel, la priorité accordée au travail à distance ou au bureau, les horaires de travail flexibles, la semaine de travail comprimée et le travail à domicile ou ailleurs, entre autres solutions. Le travail hybride a certes de nombreux avantages, dont l'augmentation du rendement et de la satisfaction au travail, mais en tant que dirigeant-e, il est important de connaître les défis qu'il soulève et de savoir comment les relever pour former une équipe intégrée, performante et productive.

La gestion d'équipes à distance

(session standard d'une heure pour dirigeant-e-s) 

Le travail à distance est de plus en plus courant et les avantages de ce type d'entente de travail sont de plus en plus reconnus. Ce modèle peut inclure le télétravail complet, les horaires de travail flexibles, la semaine de travail comprimée et le travail à domicile ou ailleurs, entre autres solutions. Bien que les ententes de travail à distance comportent de nombreux avantages, dont l'augmentation du rendement et de la satisfaction au travail, en tant que dirigeant-e, il est important de connaître les problèmes qu'il soulève et de savoir comment les relever pour former une équipe virtuelle efficace et productive.

Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail



Ces ateliers sont réservés à la formation. Leur contenu et leurs exercices sont conçus pour permettre aux participant·e·s d'apprendre et d'acquérir des compétences sur le sujet abordé. Leur objectif doit être la prévention ou la diffusion d'information; ils ne doivent pas être utilisés comme outils ou méthodes de résolution de problèmes actuels de rendement des employé·e·s ou de conflits en milieu de travail. Homewood Santé n'est pas responsable des préjudices accessoires, corrélatifs ou indirects de l'utilisation inadéquate de ce matériel.

La résolution des conflits en milieu de travail

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Les conflits préviennent de sources diverses. Savoir quand et comment adopter différentes stratégies de résolution de conflits permet d'éviter des difficultés inutiles. Cette session aborde les stratégies permettant de désamorcer la colère et les conflits afin de résoudre les situations difficiles en milieu de travail de manière respectueuse.

Lutte contre l'intimidation et le harcèlement en milieu de travail

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

De nos jours, l'intimidation est un enjeu au travail. Cette session d'une heure sensibilise et informe les participant·e·s sur l'intimidation et le harcèlement en milieu de travail, sur les conséquences de ces comportements et sur les solutions à la disposition des employé·e·s pour y remédier.

Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail

Développer des habiletés en résolution de conflits

(atelier d'une demi-journée pour employé·e·s)

Apprendre à résoudre les conflits de manière constructive et à gérer la colère en milieu de travail peut contribuer à créer un environnement sain et productif. Cet atelier d'une demi-journée porte sur la coopération dans la résolution des conflits et sur la gestion de notre propre colère et celle des autres. Les participant·e·s découvrent des stratégies par à l'aide d'études de cas et en appliquant de nouvelles compétences avec des exercices de groupe.

Intervention des conflits au travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s.)

L'objectif de cette formation est d'aider les dirigeant·e·s à mettre en œuvre des approches efficaces de gestion de conflits. Cet atelier de trois heures aborde des recherches récentes qui révèlent l'existence d'un lien entre conflit et rendement. Les gestionnaires apprennent à reconnaître leur propre contribution à l'équipe en tant que dirigeant·e·s, acquièrent des stratégies d'intervention précoce, y compris des techniques de médiation de base, et apprennent à diriger.

La violence en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Cet atelier est l'occasion pour les participant·e·s d'explorer les signes précurseurs et les comportements qui mènent à la violence pour pouvoir intervenir au moment le plus opportun et garantir la sécurité au travail. Les participant·e·s apprennent également à désamorcer l'agressivité et à gérer en toute sécurité les comportements violents en milieu de travail.

Mettre fin à l'intimidation et au harcèlement en milieu de travail

(atelier d'une journée pour dirigeant·e·s)

L'intimidation et le harcèlement sont beaucoup plus fréquents qu'on ne le pense au travail. Quand ces comportements perdurent, les conséquences peuvent être désastreuses non seulement pour les cibles, mais également pour leurs collègues et le milieu de travail en général. Cet atelier formatif formé d'activités interactives et de simulations fournit de l'information importante sur l'intimidation et le harcèlement aux gestionnaires en suscitant la discussion et l'autoréflexion. Il propose également des stratégies pour éliminer ces comportements du milieu de travail. Sujets abordés : la rentabilité de la lutte contre l'intimidation, la distinction entre harcèlement et intimidation, la distinction entre gestion et intimidation, que faire quand on est victime d'intimidation, que faire quand on intimide les autres, comment les cibles sont sélectionnées et les différents types de harcèlement et d'intimidation.

Respect



L'affirmation de soi : négocier ses limites personnelles

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖱️

Dans notre vie personnelle et professionnelle, nous négocions régulièrement pour trouver le juste milieu entre nos besoins et ceux des autres. Souvent, des décisions s'imposent en présence de valeurs, d'objectifs et de priorités contradictoires. Lorsque des limites protectrices sont fixées à l'aide de techniques de communication assertives, des relations de coopération peuvent être formées et maintenues. Cette session explore les avantages de l'établissement de limites protectrices et propose des stratégies pratiques pour y arriver en faisant preuve de confiance, d'empathie et de compassion à son propre égard.

Promouvoir une culture de tolérance et d'inclusion

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

La diversité fait partie de tous les milieux de travail et doit être respectée, célébrée et encouragée. En fait, les milieux de travail qui adoptent des pratiques rigoureuses en matière de diversité et d'inclusion sont prospères. Cependant, un milieu de travail diversifié ne suffit pas : il faut s'assurer que chaque personne se sente en sécurité, valorisée et respectée.

Le respect en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Cet atelier porte sur les conséquences des comportements irrespectueux sur la santé et le rendement dans le milieu de travail et souligne ce que les gestionnaires peuvent faire pour prévenir les comportements irrespectueux. Cet atelier de trois heures permet aux gestionnaires d'adopter des pratiques de soutien qui donnent l'exemple du respect en milieu de travail.

Promouvoir le respect en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour employé·e·s)

La création d'un environnement de travail respectueux est une responsabilité partagée. Cet atelier d'une demi-journée illustre les liens entre les comportements respectueux, le bien-être individuel et le rendement. Il sensibilise les participant·e·s au comportement respectueux et les aide à maintenir une attitude professionnelle, à acquérir des compétences en communication efficace et à garantir l'adoption de normes communes en matière de respect.

La diversité en milieu de travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

La diversité en milieu de travail, qu'elle soit générationnelle, culturelle ou personnelle, est la nouvelle norme. Cet atelier explore les avantages pour les organisations lorsqu'elles acceptent et célèbrent un éventail de valeurs, de compétences, de cultures, d'expériences et de talents. Elle présentera également les principales pratiques des organisations qui soutiennent la diversité.

Diversité de genre : sensibilisation, respect et inclusion en milieu de travail

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Cette session présente les concepts fondamentaux de genre, y compris l'identité et l'expression de genre. Les participant·e·s acquièrent les termes clés et se familiarisent avec certains des enjeux touchant les communautés diversifiées sur le plan du genre. Des stratégies favorables à l'inclusion et au sentiment d'appartenance en milieu de travail sont explorées à travers des discussions sur l'utilisation correcte des pronoms, les discours inclusifs et le soutien des collègues non binaires. Les participant·e·s pourront poser des questions, participer à la discussion et faire des exercices d'autoréflexion tout au long de la session.

Respect

Des relations respectueuses en milieu de travail

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 

La création d'un milieu de travail empreint de respect est une responsabilité partagée. Cette session sensibilise les participant·e·s au comportement respectueux, favorise l'adoption d'une attitude professionnelle, aide à acquérir des compétences en communication efficace et suggère l'adoption de normes communes en matière de respect.

Les préjugés inconscients et les micro-agressions en milieu de travail

(atelier spécialisé de deux heures pour employé·e·s)

Nous avons tous des préjugés inconscients. Or, ces préjugés que nous ne sommes pas conscient·e·s d'avoir peuvent avoir des conséquences négatives sur les personnes et sur l'organisation et nous rendent plus susceptibles de commettre des micro-agressions. Les micro-agressions sont souvent commises de manière inconsciente, c'est-à-dire sans intention ou conscience de nuire. Elles s'expriment souvent sous forme de compliments ou de trait d'humour, mais elles peuvent trahir de mauvaises intentions. Elles prennent la forme de petites attaques ou insultes, de discours non inclusifs et de pratiques d'exclusion. Au cours de cet atelier, les employé·e·s sont sensibilisé·e·s aux divers types de préjugés inconscients et de micro-agressions, à leurs conséquences et à l'importance de les éliminer pour créer un milieu de travail plus inclusif, collaboratif et productif.

Éliminer les préjugés inconscients et les micro-agressions en milieu de travail

(atelier spécialisé d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Nous avons tous des préjugés inconscients. Or, ces préjugés que nous ne sommes pas conscient·e·s d'avoir peuvent avoir des conséquences négatives sur les dirigeant·e·s, les employé·e·s et votre organisation.

Ces préjugés peuvent avoir des conséquences sur le recrutement, les promotions, la diversité et les départs. Les dirigeant·e·s qui ne sont pas conscient·e·s de leurs préjugés sont plus susceptibles que les autres de commettre des micro-agressions. Les micro-agressions sont souvent commises de manière inconsciente, c'est-à-dire sans intention ou conscience de nuire. Elles s'expriment souvent sous forme de compliments ou de trait d'humour, mais elles peuvent trahir de mauvaises intentions. Elles prennent la forme de petites attaques ou insultes, de discours non inclusifs et de pratiques d'exclusion. Au cours de cet atelier, les dirigeant·e·s sont sensibilisé·e·s aux divers types de préjugés inconscients et de micro-agressions ainsi qu'à l'impact qu'ils peuvent avoir sur le moral, le rendement et la collaboration. Les dirigeant·e·s découvrent les avantages qu'il y a à s'attaquer à ces comportements et à créer un milieu de travail plus inclusif et diversifié.

Santé mentale et dépendances



Au-delà des tabous : mieux comprendre la santé mentale en milieu de travail

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🧠

Dans la société d'aujourd'hui, les troubles de santé mentale sont encore mal connus et parfois mal vus. Cette session sur le mieux-être aide les participant-e-s à mieux comprendre les facteurs personnels et environnementaux qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale, les signes et les symptômes courants des troubles de santé mentale et les stratégies de prévention et d'intervention les plus pertinentes.

Comprendre l'anxiété et la dépression

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Les troubles de santé mentale sont un enjeu de plus en plus important en milieu de travail. Les participant-e-s acquièrent des connaissances sur deux des troubles mentaux les plus courants : l'anxiété et la dépression. Cette session propose des stratégies pour réguler ses émotions et des conseils pour soutenir les autres en cas de difficultés.

Comprendre le deuil et la perte

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Il est normal d'éprouver de la douleur en cas de deuil. Bien que chaque personne vive le deuil à sa manière, tout le monde traverse ce genre d'épreuve à un moment ou à un autre de sa vie. Pour favoriser la guérison, cette session aide les participant-e-s à comprendre ce processus difficile et présente des solutions saines pour faire face au deuil.

Développer son intelligence émotionnelle

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

L'intelligence émotionnelle est la connaissance de soi (objectifs, intentions, émotions et réactions) ainsi que la reconnaissance et

la gestion des émotions des autres. Faire preuve d'intelligence émotionnelle exige une certaine maîtrise de soi (conscience de soi et auto-régulation) et une certaine intelligence sociale (empathie et aptitudes sociales). Gérer les émotions en vue de leur expression adéquate et efficace, et permettre aux gens de collaborer dans l'harmonie à l'atteinte de leurs objectifs communs sont des éléments essentiels à la réussite d'un milieu de travail. Cette session présente quelques stratégies importantes à adopter pour développer son intelligence émotionnelle.

Développer son intelligence émotionnelle

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Comme la version d'une heure de cet atelier, celui d'une demi-journée présente des stratégies importantes pour augmenter la conscience de soi des participant-e-s, améliorer l'auto-régulation de leurs émotions et accroître leur intelligence sociale. Cet atelier d'une demi-journée permet également aux participant-e-s de mieux comprendre les modèles d'intelligence émotionnelle et comprend des activités interactives pour consolider les apprentissages.

La dépendance en milieu de travail : avec ou sans substance psychoactive

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Les dépendances ont différentes conséquences sur le milieu de travail, bien qu'elles soient souvent difficiles à reconnaître. Cette session d'une heure permet aux participant-e-s de mieux comprendre les dépendances, l'usage récréatif de substances psychoactives et les dépendances comportementales, y compris les signes, les symptômes et les effets sur l'individu et le milieu de travail. Elle représente également l'occasion pour les participant-e-s de réfléchir à leur rôle dans leur milieu de travail en ce qui concerne les dépendances.

Santé mentale et dépendances

Êtes-vous prêt à cesser de fumer? Une introduction à l'abandon du tabac

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Arrêter de fumer, ce n'est pas facile. Cette session d'une heure présente quelques stratégies clés pour réussir, entre autres en proposant aux participant·e·s des ressources qui les aideront à abandonner le tabac.

La santé psychologique au travail

(atelier d'une demi-journée pour employé·e·s)

Cet atelier a pour but de sensibiliser les participant·e·s aux troubles de santé mentale courantes et de présenter des stratégies permettant de gérer efficacement les troubles de santé mentale en milieu de travail. Interactif, cet atelier permet le transfert de connaissances et l'acquisition de compétences en plus de fixer des normes pour ce qui est de la santé mentale au travail. Au terme de l'activité, les participant·e·s savent comment aborder les questions liées à la santé mentale avec leurs collègues et comment soutenir ces derniers. Dans un contexte où les lois visant à protéger la santé mentale en milieu de travail sont de plus en plus nombreuses et les entreprises ont des responsabilités à l'égard de leurs employés, cet atelier est très pertinent pour tous les groupes de travailleur·euse·s de l'ensemble des secteurs.

Sensibilisation à la toxicomanie

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Atelier hautement interactif d'une durée de trois heures visant le transfert de connaissances fondées sur des données probantes, la sensibilisation et l'acquisition de compétences en matière d'usage récréatif et d'abus de substances psychoactives. Les participant·e·s apprennent à reconnaître les symptômes d'abus de substances psychoactives et de dépendance et découvrent leurs responsabilités et leurs obligations personnelles ainsi que celles de l'entreprise. Les activités de cet atelier sont l'occasion pour les participant·e·s de réfléchir, de discuter et de mettre en pratique leurs compétences.

La santé et sécurité au travail

(atelier d'une demi-journée pour dirigeant·e·s)

Les organisations qui ont investi dans la santé mentale en milieu de travail offrent un rendement supérieur à leurs actionnaires, ont des taux d'absentéisme et de roulement inférieurs et affichent un rendement global supérieur. Promue en 2013 par la Commission de la santé mentale du Canada, la Norme nationale du Canada est un guide d'une valeur inestimable qui permet aux organisations de créer des milieux de travail sains et sécuritaires. Élaboré par notre équipe de conseiller·ère·s canadien·ne·s certifié·e·s en santé et sécurité psychologiques, cet atelier de trois heures est conçu pour sensibiliser à la santé mentale et informer sur la Norme nationale et son application en milieu de travail. Les participant·e·s découvrent les facteurs de risque psychosociaux en milieu de travail et apprennent comment adopter des stratégies pour atténuer ces risques.

Usure de compassion, traumatisme indirect et épuisement professionnel

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Cet atelier d'une heure permet l'acquisition des compétences et de l'information nécessaires sur les pratiques exemplaires pour aider les employé·e·s à gérer l'impact de l'usure de compassion et du traumatisme indirect sur leur vie et à accroître leur mieux-être psychologique. Cette session vise à faire connaître les signes et les symptômes de l'usure de compassion, de l'épuisement professionnel et du traumatisme indirect et propose des stratégies d'adaptation et de ressourcement qui favorisent la résilience et la sécurité psychologique.

Santé mentale et dépendances

La langueur

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

À une époque où les crises mondiales, nationales, locales et personnelles se succèdent, il n'est pas rare qu'on devienne insensible ou indifférent-e aux difficultés que nous devons gérer au quotidien. Être sur le pilote automatique en raison d'un manque de motivation ou d'enthousiasme est devenu courant. Cet état de stagnation accompagné d'un sentiment de vide s'appelle « la langueur ». Ce webinaire d'une heure aide les employé-e-s à mieux comprendre le phénomène de la langueur tout en leur proposant des stratégies de ressourcement favorisant la résilience.

Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

De nos jours, le travail est souvent très exigeant, et le stress constant causé par la conjoncture mondiale et locale ou par des facteurs personnels ne semble pas vouloir se dissiper. Cette augmentation du stress et de l'incertitude peut nuire à la santé mentale et, dans certains cas, conduire à l'épuisement professionnel. Ce webinaire d'une heure aide les participant-e-s à mieux comprendre ce qu'est l'épuisement professionnel, à reconnaître les facteurs de risque personnels et professionnels, et à adopter des stratégies de ressourcement et de résilience pour atténuer son impact sur la personne qui vit du stress, sur son entourage et sur son milieu de travail.

Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

La TCC est une forme de psychothérapie axée sur les liens entre les pensées (« cognitions »), les émotions et le comportement. Nos pensées mènent à des sentiments, nos sentiments mènent à des comportements et nos comportements peuvent, à leur tour, avoir une influence positive ou négative sur nos sentiments. Cette session aide à comprendre comment les pensées, les sentiments et les comportements s'influencent mutuellement et offre des outils pour les gérer au quotidien. Les participant-e-s apprennent que la TCC est utile pour traiter la dépression et l'anxiété, ainsi que pour améliorer la communication, les relations, l'adaptation globale et le bien-être mental.

L'effet des médias sociaux sur la santé mentale

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

De nos jours, presque tout le monde utilise les médias sociaux d'une manière ou d'une autre. Les plateformes en ligne permettent rapidement et facilement d'entrer en contact avec d'autres personnes partout dans le monde, de partager des photos, des réalisations et des opinions, de se faire connaître et de faire connaître son entreprise, et de voir ce que font nos amis, notre famille, nos collègues et nos concurrents. En raison de leur omniprésence, il est important de mesurer l'impact des médias sociaux sur notre santé mentale. Cet atelier présente les effets positifs et négatifs des médias sociaux sur la santé mentale et explore quelques stratégies clés pour imposer des limites protectrices lors de leur utilisation.

Stratégies d'autogestion de sa santé pour contrer l'usure d'isolement et de solitude

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

Les êtres humains sont grégaires; créer des liens sociaux est essentiel à notre santé. L'absence de liens sociaux chez une personne a des conséquences sur toutes les dimensions de son bien-être. Voilà pourquoi il est si important d'adopter des stratégies de ressourcement et d'entretenir des relations et des liens positifs. Cette session d'une heure sensibilise à l'impact psychologique de l'isolement et de la solitude et permet de mieux comprendre ces phénomènes en plus de préciser les facteurs susceptibles de promouvoir et de préserver la santé et le bien-être.

Identité sexuelle et santé mentale chez les membres de la communauté 2SLGBTQ

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Bien que les enjeux de santé mentale et de bien-être diffèrent d'une personne à l'autre, les membres de la communauté 2SLGBTQ+ doivent composer avec des enjeux particuliers supplémentaires. Ces enjeux sont le fruit des préjugés entourant l'identité sexuelle qui prévalent au Canada et dans ses divers systèmes. Apprendre au sujet des différentes identités sexuelles et des causes historiques et sociales des enjeux de santé mentale et de bien-être des membres de la communauté 2SLGBTQ+ permet à ces derniers et à leurs allié-e-s de prendre soin d'eux et de leur entourage, ce qui est essentiel pour atténuer l'impact des préjugés et le stress qui en résulte pour les minorités.

Conciliation travail-vie personnelle



La conciliation travail-vie personnelle

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱️

Nous sommes nombreux et nombreuses à nous sentir dépassé-e-s par nos responsabilités professionnelles et personnelles. Cette session aide les participant-e-s à identifier leurs principaux facteurs de stress professionnels et personnels, à clarifier leurs valeurs, à acquérir des compétences et à adopter des stratégies pour gérer efficacement leur temps et leur énergie.

Gérer son temps et son énergie

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱️

Le temps est une ressource précieuse. L'expression « le temps c'est de l'argent » est assurément vraie dans un cadre professionnel. Par contre, les responsabilités professionnelles ne doivent pas prendre le pas sur les besoins personnels. Est-il possible de gérer son temps au travail sans renoncer à sa satisfaction et son rendement? Cette session explore les réponses à cette question.

Comment incorporer le travail par quarts à votre vie

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱️

Les personnes qui travaillent par quarts savent très bien à quel point il est difficile de lutter contre le cycle naturel de sommeil et d'éveil de l'organisme et connaissent les conséquences que ce type d'horaire peut avoir sur la santé et le bien-être. Cette session aide les participant-e-s à reconnaître les difficultés et les facteurs de stress propres au travail par quarts et présente les stratégies pour améliorer le sommeil, manger sainement et adopter des routines avantageux.

Les fondements de la compétence parentale

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🖱️

Cette session pratique et interactif présente les principes et les outils de la parentalité positive axée sur les compétences des enfants en matière de développement social et de bien-être. La session est également l'occasion de prendre connaissance et de discuter des stratégies visant à adopter la parentalité positive.

Conciliation travail-vie personnelle

Aider votre enfant à réussir à l'école

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 

Le bonheur et la réussite scolaire des enfants, c'est ce que tous les parents souhaitent, mais comment faire pour les aider à atteindre ces objectifs? Cette session est l'occasion pour les participant-e-s de mettre en pratique des concepts, comme l'intelligence émotionnelle et l'état d'esprit évolutif, pour tirer le maximum des expériences scolaires et améliorer les résultats grâce à des stratégies tangibles visant à encourager l'apprentissage à l'école et ailleurs.

Aider les enfants à composer avec une séparation ou un divorce

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Le divorce peut être une source de souffrance et créer de la confusion. La manière dont les parents et les tuteurs gèrent la situation a une influence sur la capacité d'adaptation des enfants. Or, c'est précisément au moment où les parents ou les tuteurs ont moins de ressources à leur disposition que les enfants ont besoin de plus d'empathie, d'amour et de soutien. Cette session permet de mieux comprendre ce qui se passe dans le cœur et l'esprit des enfants de tous âges en cas de perturbation matrimoniale pour aider les parents et les tuteurs à renforcer leur résilience. Cette session explique également comment parler du divorce aux enfants, aborde les réactions courantes, comme le fantasme de la réunification, l'anxiété de séparation et la colère, et propose des conseils sur la manière de soutenir les enfants qui ont été témoins de conflits entre leurs parents.

Le soutien aux proches aidants

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

S'occuper d'un adulte vieillissant est à la fois gratifiant et accaparant. Pour l'aidant et la personne aidée, il y a beaucoup d'émotions, beaucoup de choses à prendre en compte et à planifier, et beaucoup d'obstacles à surmonter en cette période de la vie marquée par le changement et les transitions. Cette session fournit aux participant-e-s le soutien et les ressources nécessaires pour les aider à prendre soin de leurs proches sans renoncer à leur qualité de vie.

Retraite



Les répercussions émotionnelles de la retraite

(session standard d'une heure pour employé-e-s) 🐾

Planifier sa retraite peut être à la fois stimulant et anxiogène. Peu importe les émotions qu'elle suscite, la retraite est une transition vers une nouvelle étape et un nouveau mode de vie où la routine, l'identité et les rôles ne sont plus les mêmes. Cette session sur les effets émotionnels de la retraite est l'occasion pour les participant-e-s de réfléchir à leur retraite idéale et aux mesures à prendre pour que leur rêve devienne réalité.

Comment se préparer psychologiquement à la retraite

(atelier d'une demi-journée pour employé-e-s)

Pour la plupart des gens, l'approche de la retraite est une source d'enthousiasme, mais aussi d'appréhension. Cet atelier d'une demi-journée prépare les participant-e-s aux effets émotionnels de la retraite en leur fournissant des outils qui les aideront à planifier une transition réussie et positive. L'atelier est également l'occasion d'imaginer sa retraite et de discuter de différents scénarios à l'aide d'exemples concrets.

Mode de vie sain et développement personnel



Le cheminement vers le mieux-être : une étape à la fois

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

Le début d'une nouvelle année est souvent l'occasion de renouveler notre engagement à adopter un mode de vie sain, mais les résolutions du Nouvel An sont rarement tenues. Cette session porte sur la définition du bien-être et propose des étapes simples pour aider les participant·e·s à fixer leurs propres objectifs en matière de santé et à rester sur la bonne voie pour matérialiser leur propre définition du bien-être.

Acquérir de bonnes habitudes de sommeil

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

Tout le monde se sent beaucoup mieux après une bonne nuit de sommeil : nos pensées sont plus claires, nos réactions plus rapides et nos émotions moins fragiles. Cette session aborde les effets du manque de sommeil et propose quelques stratégies clés pour promouvoir l'adoption de saines habitudes de sommeil.

À vous de jouer : devenir et rester actif

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Cette session explore l'importance de l'activité physique continue dans l'atteinte des objectifs de santé et de bien-être à long terme et pour combattre certains facteurs de stress physiques et mentaux de la vie quotidienne. L'objectif est d'informer les participant·e·s sur les divers bienfaits de l'activité physique sur la santé et de proposer des stratégies pour réduire les obstacles à l'augmentation/au maintien des niveaux d'activité physique.

L'empathie

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

L'empathie est un élément clé de l'intelligence émotionnelle. Les personnes qui pratiquent l'empathie ont tendance à être plus heureuses et à avoir plus d'ami·e·s. Au travail, l'empathie favorise l'engagement des employé·e·s, l'innovation et la coopération. Selon les études menées sur le sujet, l'empathie est un moteur de rendement, de conciliation travail-vie personnelle et d'expériences professionnelles positives. L'empathie est également une compétence qui peut être développée. Au cours de cette session, les participant·e·s apprennent ce qu'est l'empathie, comment la mettre efficacement en pratique au travail, comment imposer des limites protectrices et comment prendre soin de soi.

Mode de vie sain et développement personnel

L'ergonomie au bureau

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Rares sont les employé-e-s de bureau qui savent comment ajuster correctement leur fauteuil ou leur poste de travail pour réduire au minimum leur risque de blessures musculo-squelettiques. Cet atelier s'appuie sur des principes ergonomiques et biomécaniques fondés sur des données probantes pour informer les travailleur-euse-s sur l'ergonomie des postes de travail et cerne les stratégies visant à réduire les facteurs de risque musculo-squelettiques afin de promouvoir la santé, le bien-être et le rendement au bureau.

Travailler de façon sécuritaire pour éviter les blessures : manutention du matériel

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Cette session interactive est conçue pour sensibiliser les travailleur-euse-s aux risques biomécaniques et ergonomiques courants associés à la manutention manuelle et leur permettre d'acquérir les compétences nécessaires pour soulever, transporter, pousser et tirer des charges en toute sécurité.

La science du bonheur

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

Des études scientifiques ont révélé que 50 % de nos différences individuelles en matière de bonheur¹ sont déterminées par nos gènes, 10 % par nos circonstances de vie et 40 % par nos activités intentionnelles. Cette session d'une heure présente quelques-unes des habitudes propices au bonheur, selon les études menées sur le sujet, qui peuvent être adoptées pour augmenter le bonheur et le bien-être.

Le pardon : lâcher prise et progresser

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

Il peut être difficile, voire presque impossible, de pardonner à quelqu'un qui nous a fait du tort. S'accrocher au ressentiment peut toutefois avoir des effets négatifs sur notre santé, notre bien-être et notre capacité à éprouver de la joie et du bonheur. Cette session aborde la notion du pardon et l'abandon de la colère au profit de la paix, et explique le processus à suivre pour nous libérer de nos blessures.

Psychological Hygiene

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

Dès notre plus jeune âge, nous adoptons des habitudes d'hygiène courantes, comme se brosser les dents, se laver les mains et se doucher régulièrement. Mais qu'en est-il des habitudes d'hygiène mentale? Cette session interactive d'une heure sensibilise les

participant-e-s aux habitudes d'hygiène mentale et leur dévoile les facteurs susceptibles de promouvoir et de préserver la santé mentale. L'objectif est l'acquisition d'outils pratiques et de ressources pour prendre ses propres habitudes d'hygiène mentale.

La force intérieure

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

Cette session explore l'estime de soi, la confiance en soi et l'efficacité personnelle, éléments essentiels de la force intérieure, et les bienfaits de la pratique de l'auto-compassion. Elle vise à présenter une variété de théories et de concepts sur ces sujets et à permettre aux participant-e-s de s'auto-évaluer et d'adopter des stratégies qui les aideront à renforcer leur sentiment d'identité.

L'auto-compassion

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

La pratique de l'auto-compassion est parfois considérée comme étant complaisante, égocentrique ou trop accommodante. En fait, l'auto-compassion nous permet d'évaluer nos expériences de manière plus rationnelle et nous aide à adopter des solutions plus efficaces pour améliorer les situations. Selon les données dont on dispose, l'auto-compassion est un puissant outil de motivation étroitement lié au bien-être psychologique, car elle augmente la satisfaction à l'égard de la vie et la résilience et atténue l'anxiété et la dépression, entre autres avantages.

Naviguer le changement : stratégies pratiques pour que le changement soit bénéfique pour vous

(session standard d'une heure pour employé-e-s)

Rien n'est permanent, sauf le changement : une vérité irréfutable dans notre monde en constante évolution. Nous avons traversé une pandémie et affronté la panoplie de changements personnels, sociaux et professionnels qu'elle a entraînés dans son sillage. Cette session axée sur les solutions explore différents styles de gestion du changement pour aider les participant-e-s à trouver la façon de s'adapter qui leur convient le mieux.

Mode de vie sain et développement personnel

Atténuer le stress grâce à la pleine conscience

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

La pleine conscience permet de réduire le stress, d'augmenter la résilience, d'améliorer le rendement personnel, de créer les liens avec les autres et d'augmenter la capacité d'éprouver la joie et le sentiment de paix. Ce webinaire vise à élucider ce qu'est la pleine conscience et est l'occasion pour les participant·e·s de pratiquer des techniques qui peuvent être mises en œuvre dans la vie quotidienne au travail et à la maison.

Comment acquérir (et conserver) de saines habitudes

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

La plupart des gens savent qu'il faut mener une vie active, dormir suffisamment, manger des aliments nutritifs et viser la conciliation travail-vie personnelle. Certains se fixent même des objectifs, comme courir un marathon, passer moins de temps devant des écrans ou épargner en vue de la retraite, mais joindre le geste à la parole n'est pas toujours simple. Les saines habitudes sont essentielles pour transformer nos bonnes intentions en gestes concrets. Cette session propose des stratégies pour adopter et conserver de saines habitudes qui permettront aux participant·e·s d'atteindre leurs objectifs.

Les stratégies d'autogestion de sa santé : toujours utiles en tout temps

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

On entend souvent dire « prenez soin de vous ». Mais qu'est-ce que cela signifie au juste? Cette session d'une heure vise à sensibiliser les participant·e·s au ressourcement et à les informer sur cette pratique en plus de leur présenter les facteurs susceptibles de promouvoir et de préserver leur santé et leur bien-être, aujourd'hui et demain. L'objectif est l'acquisition d'outils pratiques et de ressources pour adopter sa propre pratique de ressourcement.

Les forces cachées des personnes introverties

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

Les personnes introverties représentent environ 50 % de la société, mais le monde d'aujourd'hui n'en a que pour les personnes sociables et extroverties. Difficile de se sentir valorisé·e quand on est une personne réservée. D'ailleurs, les personnes introverties sont souvent décrites avec des mots à connotation négative (timide, distante, impolie, ennuyeuse, inapte à diriger). Bien que les personnes introverties soient discrètes, voire invisibles, elles ont de nombreux atouts précieux qui devraient être célébrés. Cette session d'une heure vise à faire découvrir les forces cachées des personnes introverties et les moyens d'en tirer parti pour réussir dans sa vie professionnelle (entre autres).

Le pouvoir de la gentillesse

(session standard d'une heure pour employé·e·s) 🖐️

La gentillesse est une ressource puissante à laquelle nous pouvons tous puiser à tout moment. Contrairement à d'autres ressources dont nous dépendons, faire preuve de gentillesse ne coûte rien. En effet, faire preuve de gentillesse n'a que des effets positifs sur soi et sur les autres. Au cours de cette session d'une heure, les participant·e·s acquièrent de l'information sur l'importance de la gentillesse et ses nombreux bienfaits pour la personne qui la pratique, pour les autres, pour les relations et nos environnements. La session est également l'occasion d'explorer les moyens de faire preuve de gentillesse au travail et ailleurs.

Favoriser le mieux-être du personnel

(session standard d'une heure pour dirigeant·e·s) 🖐️

Cette session maximise les capacités des dirigeant·e·s à créer un espace sécuritaire pour avoir des discussions importantes et nécessaires sur le mieux-être général et soutenir les employé·e·s en difficulté. La session examine ce qu'est le mieux-être en étudiant ses dimensions et fournit des outils précieux pour stimuler le mieux-être dans les différentes sphères du milieu de travail.

Mieux-être financier



Gérer votre argent

(session spécialisée d'une heure pour les employé-e-s offerte seulement en format webinaire)

Élaborer un plan de gestion de l'argent est un bon moyen d'atteindre des objectifs, comme acheter une maison, faire un voyage, étudier ou prendre sa retraite. En matière de finances personnelles, l'absence de plan conduit à l'échec. Ce webinaire aide les participant-e-s à planifier leur avenir en leur donnant des conseils pour faire leur budget, réduire leurs dettes et augmenter leur épargne.

Comment se libérer de ses dettes

(session spécialisée d'une heure pour les employé-e-s offerte seulement en format webinaire)

En tant que société, les Canadiens doivent environ 1,75 \$ pour chaque dollar gagné après impôts. Alors que les taux d'intérêt sont à la hausse, de nombreux Canadiens ont du mal à maîtriser leur endettement. Ce webinaire aide les participant-e-s à se débarrasser de leurs dettes en leur transmettant de l'information sur l'octroi du crédit et en leur proposant des stratégies pour rembourser les sommes dues et se créer un filet de sécurité pour éviter d'emprunter.

Sessions sur le mieux-être nutritionnel



Saines habitudes alimentaires

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Manger sainement peut tout changer pour le mieux. Ce qu'on choisit de manger au quotidien peut avoir un impact considérable sur notre santé et notre bien-être. Apprenez à faire des choix sains tous les jours, partout où vous vous trouvez.

Manger sainement sur le pouce

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Dans un monde où tout se déroule à une vitesse vertigineuse, il peut être difficile de s'asseoir pour prendre un repas sain. En raison de nos horaires chargés, de nos longues journées de travail et de nos priorités concurrentes, il est de plus en plus courant de manger sur le pouce. Grâce à quelques conseils simples, il est cependant possible de manger sainement, même quand on a un emploi du temps serré. L'objectif de cette session est de motiver tous les participant-e-s, même les plus occupé-e-s, à adopter de meilleures habitudes alimentaires pour améliorer leur état de santé, leur énergie et leur rendement.

Manger sainement pour optimiser son rendement

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

Avoir une alimentation saine et équilibrée peut augmenter l'énergie, la concentration et le rendement en plus d'éliminer l'irritabilité et les sautes d'humeur. Cette session apprend aux participant-e-s à créer des assiettes saines et à choisir les bonnes combinaisons d'aliments pour maîtriser leur stress, optimiser leur santé et augmenter leur énergie et leur rendement au travail.

Cholestérol : manger pour réduire vos risques

(session spécialisée d'une heure pour employé-e-s)

L'hypercholestérolémie est un facteur de risque important de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Elle est associée à une augmentation des risques pour la santé chez plus d'un tiers des Nord-Américains et à une perte de rendement et à une augmentation des dépenses de santé coûteuses pour les entreprises¹. Heureusement, l'hypercholestérolémie est en grande partie évitable et traitable par l'adoption d'un régime alimentaire et d'un mode de vie adéquats. Cette session examine les risques liés aux différents types de graisses et de cholestérol et explique comment réduire son taux de cholestérol grâce à un mode de vie sain et à une alimentation équilibrée.

¹ <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/risque-et-prevention/affections-qui-sont-des-facteurs-de-risque/taux-eleve-de-cholesterol>

Sessions sur le mieux-être nutritionnel

Alimentation saine, gestion du diabète et de la glycémie

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Selon Diabète Canada, le taux national de diabète a presque doublé au cours de la dernière décennie et il continuera d'augmenter avec le temps. Dans le cadre de ce webinaire, on apprend ce qu'est le diabète et le rôle essentiel que joue la glycémie dans la santé et le bien-être. Animée par un·e nutritionniste, cette session fournit des conseils pratiques et des stratégies pour équilibrer naturellement sa glycémie tout au long de la journée grâce à l'alimentation et à l'exercice physique. L'objectif est d'informer sur l'équilibre de la glycémie et de sensibiliser au diabète.

Saines habitudes au travail

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Le sprint matinal, les emplois du temps chargés et les salles de réunion pleines de viennoiseries font qu'il est très difficile de manger sainement au travail. Adopter des habitudes saines en milieu de travail peut augmenter l'énergie et la capacité de concentration, chasser la fatigue de l'après-midi et réduire le nombre de congés de maladie. Cette session aide les participant·e·s à choisir des repas et des collations plus sains au travail, à éviter de manger sans réfléchir et à rester énergiques sans dépendre de la caféine tout au long de leur journée de travail.

Devenez un spécialiste de l'épicerie

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

L'alimentation saine commence au supermarché. Malgré nos meilleures intentions, aller à l'épicerie sans préparation, dans un état de panique ou alors qu'on a faim est la pire chose à faire quand on veut manger sainement. Au cours de cette session, les participant·e·s apprennent ce qui doit figurer sur leur liste d'épicerie, comment choisir les meilleurs aliments frais et emballés, et comment suivre son plan après avoir fait les courses pour qu'il soit facile de manger sainement.

Comprendre l'étiquetage des aliments

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Faire des choix sains peut être difficile compte tenu de la masse de produits qui prétendent qu'ils sont bons pour la santé. Déterminer la valeur des produits emballés sur le plan de la nutrition et de la santé peut être déroutant et prendre beaucoup de temps. Cette session a pour but d'apprendre aux participant·e·s à lire les étiquettes des aliments pour connaître leur valeur nutritionnelle, distinguer les produits les uns des autres et faire des choix sains.

Plan alimentaire pour la gestion de stress

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Le stress en milieu de travail est un problème courant qui peut avoir un impact sur le bien-être mental et physique. Les habitudes alimentaires jouent un rôle important en aidant l'organisme à lutter contre le stress. En période de stress, même les employé·e·s en bonne santé peuvent devenir laxistes pour ce qui est de leur alimentation. Au cours de cette session, les participant·e·s apprennent que les bons aliments peuvent augmenter leur niveau d'énergie, renforcer leurs défenses immunitaires et favoriser leur clarté mentale. La session a également pour but d'explorer les mesures qui peuvent être prises pour maintenir une alimentation équilibrée favorable à un mode de vie sans stress.

Le défi alimentaire des travailleurs à horaire variable

(session spécialisée d'une heure pour employé·e·s)

Il peut être difficile d'avoir de saines habitudes alimentaires quand on a un horaire de travail irrégulier ou qu'on travaille de soir ou de nuit, comme c'est souvent le cas des personnes qui travaillent par quarts. Savoir quoi et quand manger quand on a un horaire de travail inhabituel et un cycle de sommeil perturbé n'est pas chose simple. Cette session vise à expliquer les effets du travail par quarts sur le corps et ce qu'il faut faire pour conserver ses bonnes habitudes alimentaires.

Kiosques et cliniques d'information sur l'alimentation offerts sur place



Les cliniques d'information sur l'alimentation sont de courtes consultations privées avec un·e nutritionniste. Une évaluation préliminaire de l'état de santé de l'employé·e assortie d'un plan personnalisé peut l'aider à s'engager sur la voie du mieux-être. Dans le cadre de cet atelier, le ou la participant·e fait l'objet d'une évaluation des risques et reçoit des recommandations personnalisées, des feuillets d'information et des recettes.

Les kiosques d'information sur l'alimentation sont des stands d'information animés par des nutritionnistes. Les kiosques ont pour objectif de diffuser de l'information sur un thème particulier de l'alimentation ou sur la santé en général et permettent à un plus grand nombre d'employé·e·s d'avoir accès à de précieux renseignements sur la nutrition. Les participant·e·s recevront des renseignements sur la santé, des feuillets d'information et des recettes.

Exemples de thèmes abordés :

À votre santé!

- Questionnaire sur l'alimentation : « Mangez-vous sainement? »
- Pesez-vous votre poids santé? (indice de masse corporelle, rapport taille-hanches)
- Conseils, information, brochures et recettes.

La santé du cœur

- Questionnaire d'évaluation des risques cardiaques : l'importance de connaître vos risques.
- Élucider la question des graisses.
- Distinguer les différents types de graisse.
- Conseils, information, brochures et recettes.

Dîners énergisants

- Des choix judicieux : choisir des repas santé.
- Des boîtes à lunch qui plaisent à tous.
- Des idées de repas rapides et faciles à préparer.
- Conseils, information, brochures et recettes.

Kiosques de santé offerts sur place



Le lien qui existe entre l'alimentation, l'exercice physique et le mode de vie, d'une part, et le risque de problèmes de santé à long terme, d'autre part, est clairement documenté².

Comment faire pour savoir si on est à risque? Comment savoir ce qu'on peut changer et comment le changer? Comment trouver un médecin de famille? Nos séances de dépistage peuvent aider.

Services offerts lors des kiosques de santé :

A. Clinique mieux-être

- Les employé-e-s atteint-e-s d'hypercholestérolémie, d'hyperglycémie ou d'hypertension artérielle sont invité-e-s à apporter leurs médicaments en vue d'un bilan.
- Examen global du profil de risque personnel et évaluation du stress avec un membre du personnel infirmier autorisé.
- Prise de la tension artérielle et du pouls.
- Analyse sanguine (glycémie, bilan lipidique complet).
- Calcul de l'indice de masse corporelle.

B. Séance d'information

- Identification des employé-e-s présentant un risque faible, modéré ou élevé.
- Diffusion d'information personnalisée sur la santé.
- Services de promotion de la santé (régime alimentaire,

exercice physique, techniques de gestion du stress, facteurs de risque modifiables).

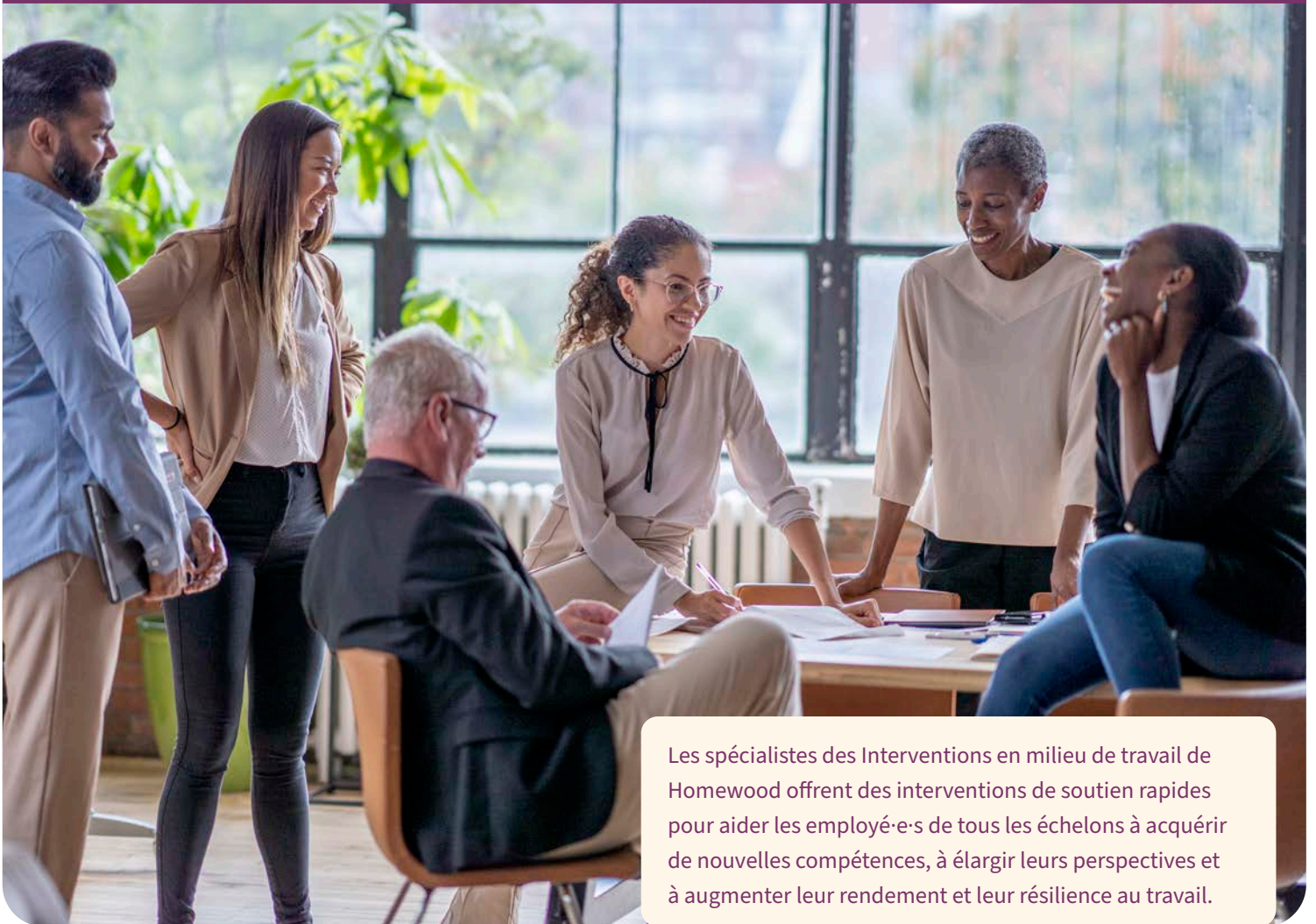
- Orientation des employé-e-s à risque élevé vers leur médecin de famille et/ou vers le programme d'aide de Homewood Santé
- Les employé-e-s à risque faible ou modéré sont orienté-e-s vers un programme d'abandon du tabac, vers un service de counseling nutritionnel, vers un programme de perte de poids et de modification du comportement, vers du soutien en counseling et/ou vers un programme de gestion du stress.

C. Matériel de soutien

- Consentement, profil de risque personnel et comment trouver un médecin de famille.
- Information personnalisée (y compris du matériel de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, des Producteurs laitiers du Canada, de Diabète Canada et de la Fondation canadienne MedicAlert).

² Agence de la santé publique du Canada, janvier 2011. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/vie-saine-peut-prevenir-maladie.html>

Interventions en milieu de travail



Les spécialistes des Interventions en milieu de travail de Homewood offrent des interventions de soutien rapides pour aider les employé·e·s de tous les échelons à acquérir de nouvelles compétences, à élargir leurs perspectives et à augmenter leur rendement et leur résilience au travail.

Soutien en cas de problèmes complexes en milieu de travail

- Conflits interpersonnels et de groupe
- Intimidation et autres comportements irrespectueux
- Culture d'entreprise non favorable au rendement
- Absentéisme et présentéisme
- Rendement d'équipe problématique
- Changement de pratiques de travail et fatigue liée au changement
- Risques pour la santé psychologique
- Changements difficiles au sein de l'organisation



Communiquez avec nous

Pour obtenir un complément d'information ou pour réserver un service des Interventions en milieu de travail, communiquez avec votre gestionnaire de comptes ou avec :

Mieux-être organisationnel :

workplacesupport@homewoodhealth.com

Centre des services à la clientèle : 1 866 3983-9505

Facilitation de résolution de problèmes

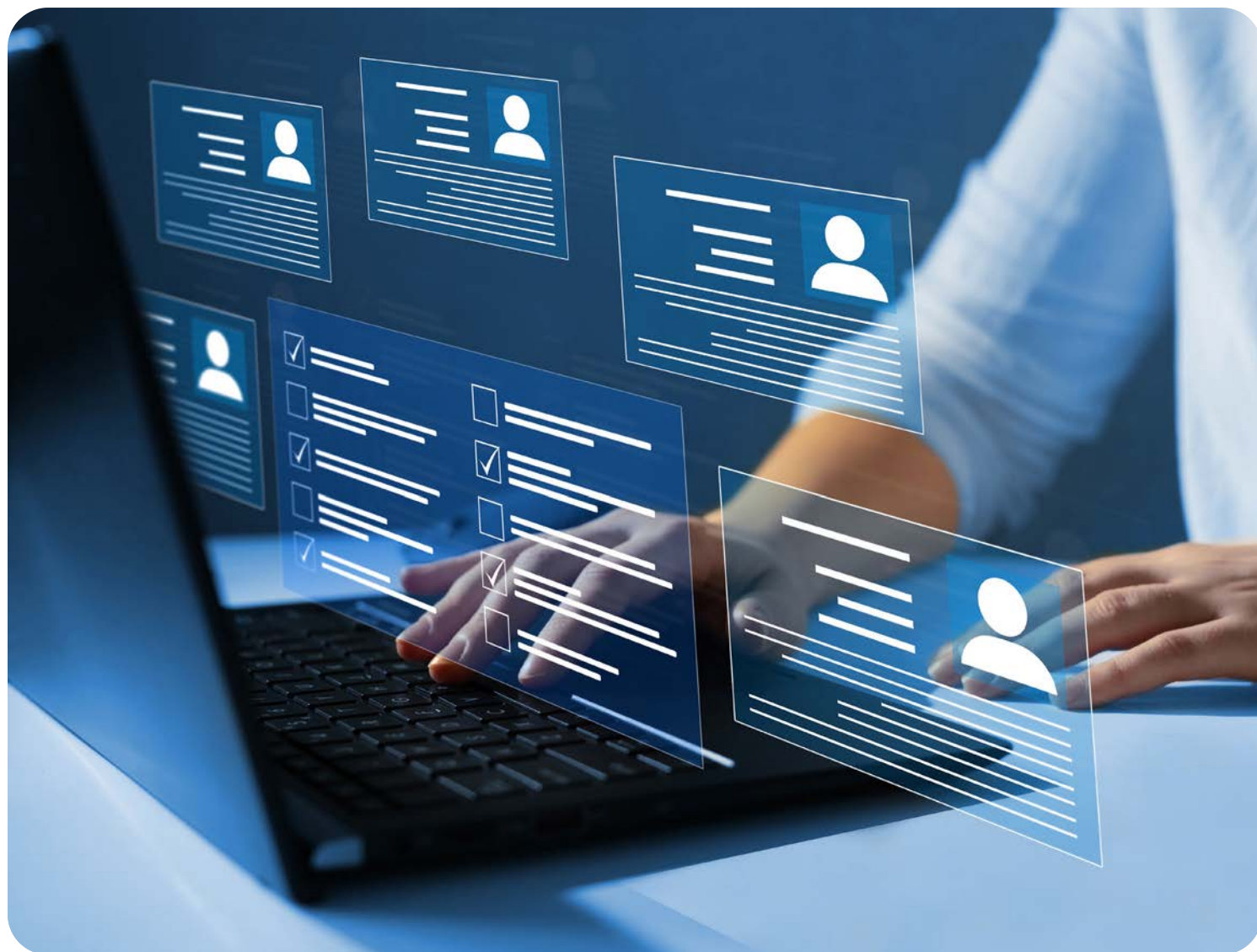


Facilitation de résolution de problèmes

Des médiateur-trice-s d'expérience travaillent avec vos employé-e-s qui vivent des conflits au travail. En suivant une structure de résolution de conflits fondée sur les intérêts de chacun, les médiateur-trice-s aident les employé-e-s à déterminer et à adopter un terrain d'entente pour collaborer de façon respectueuse et favorable au rendement.

En outre, les médiateur-trice-s aident les employé-e-s à prendre conscience de leur rôle dans le conflit, leur transmettent les compétences nécessaires pour le gérer sur le plan pratique, leur expliquent leur style d'intervention et leur présentent des solutions pour mieux communiquer afin d'éviter les conflits.

Évaluations en milieu de travail



Évaluations en milieu de travail

Un consultant collabore avec votre organisation pour effectuer une évaluation impartiale de l'environnement de travail et mettre en évidence les points forts ainsi que les sources de problèmes. Les participant-e-s ont également l'occasion de se faire entendre et d'apporter une contribution précieuse pour faire avancer leur milieu de travail dans une direction positive.

Ce service de soutien est conçu pour aider les membres de l'équipe à comprendre leurs sensibilités et leurs points de vue respectifs afin de favoriser la confiance et le respect mutuels. En fonction des résultats de l'évaluation, des services supplémentaires, par exemple des services de coaching, de résolution de conflits et d'animation de formations ou d'ateliers personnalisés, peuvent être recommandés.

Coaching



Coaching des dirigeant-e-s

Un-e coach collabore avec les dirigeant-e-s pour évaluer leurs objectifs professionnels, leurs forces, leurs faiblesses et leurs relations avec leurs collègues. Le but est de fournir un plan unique pour répondre aux besoins de chaque dirigeant-e, entre autres en les invitant à se fixer des objectifs réalisables. Ces coaches peuvent collaborer avec les dirigeant-e-s sur une variété de sujets, dont les suivants :

- La planification stratégique
- La maximisation de la capacité de prise de décision
- L'acquisition de techniques de motivation pour mieux diriger leurs équipes
- L'amélioration des compétences en matière de communication pour soutenir efficacement leurs équipes
- Le passage réussi de collègue à dirigeant-e
- L'amélioration des compétences en matière de direction

Coaching sur la résolution des conflits pour dirigeant-e-s

Homewood Santé propose aux dirigeant-e-s du coaching sur le maintien d'un milieu de travail empreint de respect et l'établissement de limites en cas de conflits non constructifs entre employé-e-s. Un-e coach collabore avec le ou la dirigeant-e pour

améliorer ses compétences en matière de communication et responsabiliser les employé-e-s quant aux comportements attendus. Ce service peut être offert seul dans les cas où la médiation n'est pas une option ou en complément de l'aide à la résolution de conflits de Homewood Santé.

Coaching de sensibilisation

Homewood Santé aide à transformer les milieux de travail en environnements accueillants et empreints de respect en offrant du coaching individuel axé sur les solutions. Notre soutien permet de lutter contre les comportements inappropriés en milieu de travail en outillant les employé-e-s sur des sujets tels que les styles de communication non favorables, les préjugés inconscients, les micro-agressions et l'intimidation. La participation à ces séances est volontaire, selon les objectifs du service de l'entreprise. Elles comprennent une consultation avant et après le coaching, offert par un-e coach possédant une expertise en interventions organisationnelles.

Soutien au retour au travail pour les membres de l'équipe et les dirigeant·e·s



Soutien au retour au travail pour les membres de l'équipe et les dirigeant·e·s

Pour aider les employé·e·s qui réintègrent leur milieu de travail après une absence autorisée, Homewood Santé propose un programme conçu pour offrir du soutien, des services d'animation et des ressources à l'équipe de direction, à la personne concernée et à ses collègues. Le programme met l'accent sur la communication, le respect en milieu de travail et la promotion du travail d'équipe afin d'aider la personne à réintégrer son groupe de travail en douceur. L'animateur·trice s'appuie sur une série de méthodes, dont les suivantes :

- Séance de débriefing individuelle ou en groupe
- Coaching et formation individuels
- Soutien offert à la direction
- Séances de planification d'équipe

Ce service s'adapte aisément aux besoins uniques de l'entreprise ou du département.

Soutien à la diversité de genre



Soutien à la diversité de genre

Homewood Santé propose un programme de soutien conçu pour favoriser le respect, la communication et le rendement dans les cas où un-e employé-e informe l'organisation de son souhait de changer de pronom ou de genre.

Ce service s'adapte aisément aux besoins uniques du milieu de travail et de l'employé-e. Le soutien peut être offert sous forme de consultations individuelles, de coaching pour l'employé-e et ses gestionnaires ou d'ateliers psychoéducatifs sur la diversité de genre et le respect en milieu de travail à l'intention des collègues de la personne concernée.

* Notez que ce service est uniquement offert en ligne.

Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail



Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail

de Homewood Santé est un service de consultation et de soutien offert aux organisations qui souhaitent améliorer la santé et la sécurité psychologiques dans leur milieu en mettant en œuvre la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail élaborée par l'Association canadienne de normalisation et le Bureau de normalisation du Québec.

Un-e consultant-e certifié-e en santé et sécurité psychologiques dûment formé-e de Homewood rencontre vos représentant-e-s pour :

- Fixer des critères de référence
- Fixer des objectifs
- Identifier les options et les tendances
- Vous soutenir, vous et votre organisation, pour ce qui est du déploiement, des évaluations et des résultats

Grâce à la prise de ces mesures, votre plan est mis en œuvre et positionné de manière à produire des résultats durables. À l'issue du processus de consultation, Homewood vous remet un rapport détaillé contenant des recommandations visant à aider votre organisation à mettre en œuvre des solutions pour promouvoir la santé et le bien-être psychologiques de vos employé-e-s.

À propos de Homewood Santé

Homewood Santé offre le meilleur soutien et les meilleures interventions cliniques du secteur des programmes d'aide aux employé-e-s et à leur famille ainsi qu'une gamme complète de services intégrés inégalée couvrant la promotion de la santé, le soutien à la santé mentale et en cas de dépendance, ainsi que des services de conciliation travail-vie personnelle axés sur la prévention.

Contactez-nous.

Contactez-nous en tout temps.

1 866 565-4903

Appels internationaux

(frais virés acceptés) : 514 875-0720

Monhomeweb.ca



**Homewood
Santé**