

OW

Catalogue des services

Mieux-être organisationnel

Communiquez avec nous pour en savoir plus

1 866 398-9505

Toll-free number – English: 1-800-663-1142

Appels internationaux (frais virés acceptés): 604-689-1717

Monhomeweb.ca

140 ans Homewood Santé

Découvrez les bienfaits de nos soins

Table des matières

3 Les services de promotion de la santé chez Homewood Santé
4 Stress et résilience
6 Transformation organisationnelle
8 Communication et professionnalisme
11 Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail
13 Respect
15 Santé mentale et dépendances
19 Conciliation travail-vie personnelle
21 Mode de vie sain et développement personnel
24 Mieux-être financier
25 Conférences sur le mieux-être nutritionnel
27 Ateliers et conférences sur l'alimentation offerts sur place
28 Séances de dépistage offertes sur place
29 Défis santé et mieux-être
30 Services de soutien aux organisations
31 Résolution des conflits
32 Évaluations en milieu de travail
33 Coaching
34 Soutien au retour au travail pour les membres de l'équipe et les dirigeant·e·s
35 Soutien à la diversité de genre

Les services de promotion de la santé chez Homewood Santé



L'équipe chargée du mieux-être organisationnel 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 :

Conférences sur le mieux-être, webinaires et ateliers : Quatre semaines de préavis.

Kiosques de dépistage des facteurs de risque pour la santé : Six semaines de préavis.

Ateliers et conférences 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 conférence ou un atelier, communiquez avec votre gestionnaire de comptes.

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

Centre des services à la clientèle : 1 866 398-9505

Stress et résilience



Accroître la résilience : Comprendre les défis, apprendre des stratégies et accepter le changement

(conférence 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 conférence 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.

Facteurs antistress

(conférence 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 conférence 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.

La résilience en action : Stratégies pour acquérir de la force et favoriser la croissance

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

Cette série en trois parties aidera les participant·e·s à relever les défis de la vie en montrant comment nous sommes capables de nous adapter et de grandir. Par le biais d'activités, d'autoréflexion et de discussions, les participant·e·s approfondiront leurs connaissances sur la résilience en se penchant sur quatre composantes fondamentales – la régulation émotionnelle, le maintien d'un état d'esprit positif, le soutien social et la résolution efficace des problèmes – et verront comment renforcer chacune de ces composantes. Enfin, les participant·e·s apprendront des stratégies pour se créer des routines de résilience leur offrant un soutien au quotidien.

L'art de se détendre en période difficile

(conférence 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 composer avec les difficultés de la vie, il est essentiel d'apprendre à maîtriser l'art de la détente et du ressourcement. Cette conférence 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

Rester ancré·e dans un monde en évolution

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

Selon la recherche, une exposition prolongée à de l'information négative peut déclencher des réactions émotionnelles et physiologiques comme la peur, l'irritabilité, des troubles du sommeil et des difficultés cognitives. Le fait d'être constamment exposés à la couverture médiatique de l'actualité mondiale – qui met de l'avant les conflits, les crises économiques et les changements climatiques – peut nous ébranler et nuire à notre équilibre mental. Cette conférence aide les participant·e·s à reconnaître les signes du stress lié à la surcharge d'information, et permet d'apprendre des mécanismes d'adaptation pour favoriser la résilience mentale. L'accent est mis sur la proactivité dans les soins de santé mentale et la littératie médiaque, afin de permettre aux participant·e·s de rester informé·e·s sans se laisser submerger. Les participant·e·s élaborent pour eux-mêmes des plans visant à préserver leur équilibre malgré un environnement mondial effréné, et se fixent des limites en se concentrant sur ce qui est contrôlable et en s'engageant dans des activités qui correspondent à leurs valeurs.

S'épanouir sous pression : L'essentiel de la gestion du stress

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

Cette série en trois parties aide les participant·e·s à gérer les facteurs de stress quotidiens et à acquérir une force émotionnelle durable. La série proposera des interactions, une autoréflexion et des discussions qui permettront aux participant·e·s d'acquérir des connaissances fondamentales sur le stress, son incidence sur nos vies et les façons d'y réagir. Les participant·e·s exploreront aussi des outils visant à mieux gérer le stress, dans l'instant et après, afin d'établir une routine de réduction du stress.

S'adapter et maintenir son bien-être dans les moments difficiles

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

Dans notre monde en constante évolution, les défis sont inévitables, mais notre façon de les relever peut faire toute la différence. Cependant, des études montrent que la résilience est une compétence qui peut être apprise et renforcée, permettant aux personnes de mieux gérer le stress et l'adversité. Cet atelier interactif de 3 heures invite les employé·e·s à explorer la relation entre le stress et la résilience tout en offrant des outils pratiques pour améliorer leur bien-être personnel. Les participant·e·s étudieront des stratégies clés pour améliorer leur capacité à s'adapter, à faire face aux défis quotidiens et à s'épanouir.

Diriger en période de stress, d'incertitude et de changement

(conférence 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 avec lesquelles nous devons composer 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.

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, cette conférence 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 du marché du travail actuel, 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



Gérer la transition du retour au travail

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

Après avoir affronté les difficultés que peut présenter le travail à distance, de nombreux employé·e·s doivent maintenant se réapproprier un espace de travail physique commun. Pour certaines personnes, ce changement peut sembler insurmontable. Que ce soit en raison des changements d'environnement et de processus ou d'une socialisation accrue, cette transition peut causer bien des incertitudes et de l'anxiété, en particulier chez les personnes qui ont l'impression de perdre la flexibilité que leur apportait le travail à distance. Cette conférence aborde l'incertitude et le stress qui peuvent accompagner le retour sur le lieu de travail et fournit aux employé·e·s des stratégies d'adaptation pour les aider à composer efficacement avec cette transition.

Les principes fondamentaux du changement et de la transition

(conférence 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 est nécessaire et qu'on dispose des ressources pour le gérer, la transition est toutefois plus facile. Les participant·e·s à cette conférence 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.

Transformation organisationnelle

Prospérer dans un milieu de travail hybride

(conférence standard d'une heure pour employé·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'amélioration de l'harmonie travail-vie personnelle et de la satisfaction au travail, mais il est important de connaître les défis qu'il soulève et de savoir comment les relever pour s'épanouir dans le cadre de cette entente de travail unique.

S'adapter avec force et détermination : stratégies pour faire face au changement

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

Cette série d'ateliers en trois parties donne aux participant·e·s les connaissances et les outils nécessaires pour traverser avec succès les périodes de changement. Dans le cadre de séances interactives, les participant·e·s exploreront les répercussions physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales des transitions, réfléchiront aux défis courants et apprendront des stratégies pratiques pour y faire face plus efficacement. La série présente aussi des techniques d'autosoins et des outils de gestion du stress, tout en aidant les participant·e·s à identifier les valeurs personnelles qui peuvent leur offrir une stabilité et les guider pendant les périodes d'incertitude.

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 des stratégies, des cadres de travail, des outils de prise en main personnelle et des ressources pour traverser avec succès le processus du changement. Les participant·e·s ont également l'occasion de réfléchir à leurs propres réactions au changement et de discuter des problèmes couramment associés à la gestion du changement.

Gérer le changement et la transition

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

Dans le marché du travail actuel, qui est caractérisé par son dynamisme, les organisations doivent être capables de s'adapter à de nouvelles situations en plus de se tenir au courant des dernières tecngement en milieu de travail.

Communication et professionnalisme



Améliorer la communication au travail

(conférence 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 conférence porte sur 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'affirmation de soi.

Établir des relations interpersonnelles constructives

(conférence 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 conférence aborde les trois principaux outils permettant de cultiver des relations et les façons de les utiliser de manière efficace en plus d'aider les participant·e·s à adopter des stratégies pour faire face aux défis relationnels.

La gratitude en milieu de travail

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

Un des objets 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 faire régner 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 conférence s'attache à démêler pour présenter les deux côtés de la médaille du sujet. Assister à cette conférence 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.

Communication et professionnalisme

L'écoute active : une approche expérientielle

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

On pense souvent à tort qu'écouter une autre personne consiste simplement à se taire pour entendre ce qu'elle a à dire. Or, il s'agit d'un processus plus complexe et actif où l'on prend consciemment la décision d'écouter et de comprendre la personne devant soi. Cela ne va pas toujours de soi et de nombreux obstacles peuvent interférer avec l'écoute active. Heureusement, il est possible d'acquérir et de perfectionner cette compétence avec de la pratique. Durant cette conférence interactive sur le mieux-être, les participant·e·s découvrent des stratégies pour écouter les autres et répondre efficacement dans un contexte professionnel, de manière à améliorer les relations et l'efficacité au travail.

Le professionnalisme au travail

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

Au travail, on fonde notre vision des 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 conférence permet aux participant·e·s de comprendre l'importance d'adopter un comportement professionnel au travail et ce qu'un tel comportement sous-entend.

Parer au pessimisme : communiquer malgré les comportements négatifs

(conférence 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 conférence aborde quelques stratégies utiles pour reconnaître certains comportements négatifs courants et communiquer efficacement en cas de pessimisme.

Gestion des équipes à distance

(conférence 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, à titre de dirigeant·e, il est important de connaître les problèmes qu'il soulève et de savoir comment les relever pour former une équipe virtuelle qui réussit et qui est efficace.

La gestion du personnel de travail hybride

(conférence 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, à titre de dirigeant·e, mais il est important de connaître les défis qu'il soulève et de savoir comment les relever pour former une équipe intégrée qui réussit et qui est efficace.

Compétence en leadership : communiquer avec empathie

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

Cette séance interactive invite les participant·e·s à explorer le concept de santé et de sécurité psychologiques et à reconnaître le rôle essentiel que jouent les dirigeant·e·s dans la création et le maintien d'un environnement de travail psychologiquement favorable. Les participant·e·s se pencheront sur les fondements d'une communication efficace et pleine d'empathie – une compétence essentielle en matière de leadership – et acquerront une connaissance précieuse de leurs propres facteurs déclencheurs émotionnels et de leur incidence sur la dynamique de l'équipe. La séance fournira aussi des stratégies de communication pratiques qui peuvent être appliquées dans divers contextes professionnels, avec un accent particulier sur les approches particulières au leadership qui renforcent la confiance, la résilience et la sécurité psychologique au sein des équipes.

Communication et professionnalisme

Les fondements du leadership soutenant

(atelier d'une heure et demie pour dirigeant·e·s)

L'intelligence émotionnelle est essentielle pour un leadership efficace. Il s'agit de la capacité à reconnaître et à gérer ses propres émotions tout en comprenant les émotions des autres et en y répondant. Utilisée de manière adéquate, l'intelligence émotionnelle améliore la collaboration, renforce les liens et contribue à la réussite globale de l'organisation. Cette formation d'une heure permet aux dirigeant·e·s de mieux comprendre l'intelligence émotionnelle, son incidence sur le lieu de travail et les stratégies pratiques pour acquérir les compétences fondamentales de l'intelligence émotionnelle.

Gérer les conversations difficiles

(atelier de deux heures pour dirigeant·e·s)

Cet atelier interactif de deux heures est conçu pour donner aux dirigeant·e·s des outils pratiques pour gérer avec confiance et professionnalisme les interactions difficiles avec les employé·e·s. Les participant·e·s découvriront les avantages d'une approche de la gestion du rendement axée sur la recherche de solutions, élaboreront des stratégies pour désamorcer les situations tendues et s'exerceront à communiquer avec assurance tout en fixant des limites protectrices. Au moyen de mises en situation, les dirigeant·e·s acquerront une expérience pratique en abordant des sujets délicats de manière efficace et avec empathie. La séance mettra aussi l'accent sur les techniques essentielles d'autosoin pour soutenir le bien-être des dirigeant·e·s après des conversations difficiles.

Améliorer la communication en milieu de travail

(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 tout le monde ne sait pas comment mettre la communication efficace en pratique. Cette conférence 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 certains aspects de la communication et sur la manière de les aborder efficacement.

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 exceptionnel·le. 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.

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 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.

Gérer les conversations difficiles: Techniques de désescalade et soins personnels

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

Il arrive parfois que les employé·e·s qui occupent des postes de première ligne entrent en contact avec une clientèle ou des personnes exigeantes, irascibles et parfois agressives, voire violentes. Ces interactions sont difficiles à gérer et peuvent représenter une source importante de stress au travail. Cet atelier permet aux participant·e·s d'apprendre à désamorcer certaines situations et à renverser les interactions délicates grâce à des techniques de communication et de régulation émotionnelle. Les participant·e·s apprennent l'importance de la prise en main et acquièrent des outils pour gérer leur niveau de stress afin d'accroître leur propre résilience.

La résolution des conflits en milieu de travail

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

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

Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail

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

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

De nos jours, l'intimidation est un enjeu au travail. Cette conférence 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.

Violence familiale : Sensibilisation sur le lieu de travail

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

La violence familiale peut avoir des répercussions non pas seulement sur la vie à domicile, mais sur le lieu de travail. Elle peut nuire aux personnes concernées, mais aussi à l'entreprise ou à l'organisation dans son ensemble. Cette séance d'une heure sensibilisera les participant·e·s à la violence familiale sur le lieu de travail tout en proposant des stratégies, des ressources et des méthodes de soutien.

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 propice au rendement. 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 l'intermédiaire d'études de cas et en appliquant de nouvelles compétences par l'intermédiaire d'exercices de groupe.

Intervention en cas de conflit en milieu de 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.

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 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'auto-réflexion. 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

(conférence 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 conférence explore les avantages de l'établissement de limites protectrices et propose des stratégies pratiques pour y arriver en faisant preuve d'assurance, d'empathie et de compassion à son propre égard.

Relations respectueuses au travail

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

La création d'un milieu de travail empreint de respect est une responsabilité partagée. Cet atelier sensibilise les participant·e·s au comportement empreint de respect, 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

Adoption d'une culture positive d'acceptation et d'inclusion

(conférence 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, la diversité du milieu de travail ne suffit pas : il faut s'assurer que chaque personne se sent en sécurité, valorisée et respectée.

Comprendre le capacitisme : Créer des lieux de travail favorisant l'intégration des personnes ayant une incapacité

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

Le capacitisme est une forme de discrimination qui dévalorise les personnes ayant une incapacité – souvent involontairement – par des attitudes, les termes employés ou des politiques. Cette séance aide les participant·e·s à reconnaître comment le capacitisme se manifeste sur le lieu de travail et leur donne des outils pratiques pour favoriser l'accessibilité, le respect et l'inclusion de tou·te·s les employé·e·s.

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

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

Cette conférence 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 par l'intermédiaire de 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'auto-réflexion tout au long de la conférence.

Respect

Introduction à la neurodiversité

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

Les gens interagissent et composent avec le monde qui les entoure de multiples façons. Il n'existe pas de « bonne » façon de penser, d'apprendre ou de se comporter. C'est ce que l'on appelle la neurodiversité, soit l'idée que chaque cerveau fonctionne à sa manière, que les différences neurologiques sont normales et que ces variations enrichissent la société et les milieux de travail. On estime que 15 à 20 % de la population est neurodivergente. Ce webinaire d'une heure propose une introduction à la neurodiversité, à la terminologie et à la manière d'intégrer la neurodiversité au travail.

Introduction aux préjugés inconscients et aux microagressions

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

Les préjugés inconscients sont des raccourcis mentaux cachés qui influent sur nos perceptions et nos actions. S'ils ne sont pas contrôlés, ils peuvent donner lieu à des microagressions, c'est-à-dire à des commentaires ou à des comportements discriminatoires subtils, souvent involontaires. Au cours de cette séance interactive, les participant·e·s verront comment ces dynamiques se manifestent au travail et apprendront à les reconnaître et à commencer à les résoudre.

Les Principes fondamentaux de l'intervention de témoins

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

Selon des études, les gens qui se trouvent dans des situations qui exigent une action de leur part sont moins susceptibles d'intervenir lorsqu'ils se trouvent en présence d'autres personnes. Bien des raisons nous poussent à ne pas intervenir, notamment y compris l'effet du spectateur. Cette conférence met l'accent sur la compréhension des obstacles à une intervention efficace des témoins et sur la nécessité de les surmonter pour maintenir un espace de travail psychologiquement favorable. Le contenu est axé sur des approches concrètes, et des ressources à emporter sont fournies.

Éradication des préjugés inconscients et des 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 consient.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 cette conférence, 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.

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 ». Cette conférence 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.

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 empreintes de respect en milieu de travail.

Santé mentale et dépendances



Au-delà de la stigmatisation : mieux comprendre la santé mentale au travail

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

Dans la société d'aujourd'hui, les problèmes de santé mentale sont encore mal connus et parfois mal vus. Cette conférence 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.

Les médias sociaux : impact sur la santé mentale

(conférence 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. Cette conférence 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.

Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel

(conférence 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 l'anxiété et la dépression

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

Les problèmes 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 incapacités mentales les plus courantes : l'anxiété et la dépression. Cette conférence propose des stratégies pour réguler ses émotions et des conseils pour soutenir les autres en cas de difficultés.

Comprendre le deuil et la perte

(Conférence 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 conférence aide les participant·e·s à comprendre ce processus difficile et présente des solutions saines pour faire face au deuil.

Pour en savoir plus sur ce sujet, veuillez consulter les ateliers sur le stress et la résilience aux pages 4 et 5.

Santé mentale et dépendances

Développer son intelligence émotionnelle

(conférence 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 conférence présente quelques stratégies importantes à adopter pour développer son intelligence émotionnelle.

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

(conférence 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.

Introduction à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

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

La TCC est une forme de psychothérapie axée sur les liens entre les pensées (« cognition »), 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 conférence 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 mieux-être mental.

La santé mentale des femmes

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

Le sexe et le genre, tout comme un éventail d'autres déterminants de la santé, influencent notre santé mentale. Malgré les efforts mis en place pour miser sur l'égalité, les préjugés sexistes continuent de compliquer les choses, ce qui peut avoir des répercussions néfastes sur la santé mentale des femmes. Les croyances sociales et les pratiques culturelles nous influencent, avant même notre naissance et tout au long de notre vie, jusqu'à l'âge adulte. Cette conférence d'une heure permet aux participant·e·s de bien comprendre certains des problèmes de santé mentale les plus courants chez les femmes et d'explorer quelques facteurs physiologiques distincts qui nuisent à leur santé. Un examen des soutiens en matière de santé mentale est proposé, et les participant·e·s ont l'occasion de poser leurs questions et de débattre.

La santé mentale des hommes

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

Les stéréotypes de la masculinité ont fait en sorte que l'on attend des hommes une force inflexible et un stoïcisme émotionnel. La conséquence? Une société où les hommes n'ont le droit d'exprimer ni leurs pensées ni leurs sentiments. Le fait de parler ouvertement de la santé mentale des hommes souligne l'importance de reconnaître qu'il faut user de compassion plutôt que de jugement. Il faut également réduire les préjugés et atténuer toute réticence, afin d'éviter de repousser la recherche d'aide en santé mentale. Cette conférence d'une heure permet aux participant·e·s de bien comprendre certains des problèmes de santé mentale les plus courants chez les hommes et d'explorer quelques facteurs distincts qui nuisent à leur bien-être mental. Un examen des options de soutien en matière de santé mentale est proposé, et les participant·e·s ont l'occasion de poser leurs questions et de débattre.

Pour en savoir plus sur ce sujet, veuillez consulter les ateliers sur le stress et la résilience aux pages 4 et 5.

Santé mentale et dépendances

Le languissement

(conférence 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 « languissement ». Ce webinaire d'une heure aide les employé·e·s à mieux comprendre le phénomène du languissement tout en leur proposant des stratégies de ressourcement favorisant la résilience.

Les dépendances au travail : usage récréatif de substances psychoactives et dépendances comportementales

(conférence 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 conférence 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.

Soutien à la santé mentale des enfants

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

Cette conférence est destinée aux parents et aux personnes ayant la charge d'un enfant qui souhaitent acquérir des outils essentiels pour favoriser le bien-être chez les jeunes. Les participant·e·s peuvent mieux comprendre certains des enjeux uniques auxquels la génération actuelle d'enfants est confrontée et qui peuvent avoir des répercussions sur leur santé mentale. On y aborde notamment la manière de distinguer les étapes normales du développement et les signes avant-coureurs de la détresse psychologique, ainsi que des stratégies adaptées à l'âge pour offrir du soutien en santé mentale. Dans un environnement chaleureux et favorable, les participant·e·s peuvent découvrir de quelle façon améliorer leur propre bien-être et leurs pratiques d'autosoins face aux facteurs de stress auxquels ils doivent faire face. Les parents et les personnes ayant la charge d'un enfant peuvent finalement mieux comprendre la résilience émotionnelle chez les enfants, dans le but de promouvoir un avenir plus sain et plus heureux pour la prochaine génération.

Usure de compassion, traumatisme indirect, et épuisement professionnel

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

Cette session d'une heure fournit les compétences et les informations nécessaires sur les meilleures pratiques pour aider les employés à gérer l'impact de l'usure de compassion et des traumatismes indirects sur leur vie et à améliorer leur bien-être psychologique.

Développer son intelligence émotionnelle

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

L'intelligence émotionnelle – un facteur prédictif important de la réussite – consiste à reconnaître et à gérer ses propres émotions, ainsi qu'à comprendre celles des autres. Utilisée de manière appropriée, l'intelligence émotionnelle permet aux gens de travailler ensemble à la réalisation de leurs objectifs communs et peut accroître l'efficacité globale d'une organisation. Cet atelier d'une demi-journée permet aux participant·e·s de mieux comprendre le concept de l'intelligence émotionnelle, son importance en milieu de travail et les stratégies permettant de développer les cinq principales compétences dans ce domaine. Des activités interactives sont également proposées pour consolider les acquis.

La santé psychologique au travail

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

Cet atelier a pour but de sensibiliser aux incapacités mentales courantes et de présenter des stratégies permettant de gérer efficacement les maladies mentales 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 employé·e·s, cet atelier est très pertinent pour tous les groupes de travailleur·euse·s de l'ensemble des secteurs.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez les ateliers sur le stress et la résilience à la page 5.

Santé mentale et dépendances

Santé et sécurité psychologiques

(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.

La santé mentale au travail au fil des générations

(conférence spécialisée d'une heure pour dirigeant·e·s)

De nos jours, la main-d'œuvre est plus diversifiée que jamais sur le plan générationnel : jusqu'à cinq générations apportent leurs perspectives, valeurs et approches uniques au travail. Or, chaque génération diffère non seulement par son style de travail et son aise avec la technologie, mais aussi par la manière dont elle vit avec la santé mentale, la perçoit et la gère. Il est donc essentiel de comprendre ces différences générationnelles afin de mettre en place des initiatives de santé mentale inclusives et efficaces au travail. Cette séance portera essentiellement sur les quatre générations principales qui constituent environ 98 % de la main-d'œuvre au Canada : les baby-boomers, la génération X, la génération Y et la génération Z. À la fin de la séance, vous disposerez de renseignements utiles pour mieux soutenir le bien-être mental des employé·e·s de toutes les générations.

Sensibilisation et prévention du suicide

(conférence spécialisée d'une heure pour dirigeant·e·s)

Cet atelier d'une heure permettra aux dirigeant·e·s d'acquérir les compétences et la confiance nécessaires pour soutenir les employé·e·s qui risquent de poser des gestes d'automutilation ou d'atteintes à soi-même. La séance a pour but de comprendre ce que sont les gestes d'automutilation, comment les reconnaître et comment réagir dans l'instant. Les ressources à retenir comprendront des exemples concrets et des suggestions pour répondre aux menaces d'atteinte à soi-même : ce qu'il faut dire et ne pas dire, comment faire preuve d'empathie et comment apporter du soutien.

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.

Stratégies de soutien à la santé mentale à l'intention des gestionnaires

(atelier de quatre heures pour dirigeant·e·s)

Cet atelier permet aux dirigeant·e·s d'acquérir des connaissances et des compétences en matière de soutien à la santé mentale des employé·e·s et de créer un milieu de travail résilient. Misant sur les moyens de créer une culture de collaboration et de soutien, l'atelier apprend aux dirigeant·e·s à doter les employé·e·s des moyens nécessaires pour réaliser leur plein potentiel et à adopter des stratégies de gestion complexes liées à la santé mentale des employé·e·s. Les activités interactives visant l'acquisition de compétences dans le cadre de cet atelier portent sur la manière d'apporter du soutien aux employé·e·s qui traversent un épisode de santé mentale, qui se remettent d'un tel épisode ou qui reprennent le travail après une absence autorisée en raison d'un problème de santé mentale. Cet atelier aide les dirigeant·e·s à adopter des stratégies pour réduire les préjugés associés aux incapacités mentales et à comprendre et à pratiquer une gestion du rendement par encouragement en cas de problèmes de santé mentale.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez les ateliers sur le stress et la résilience à la page 5.

Conciliation travail-vie personnelle



Aider votre enfant à réussir à l'école

(conférence 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 conférence 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.

Comment incorporer le travail par quarts à votre vie

(conférence 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 conférence 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 salutaires.

La concillation travail-vie personnelle

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

Nous sommes nombreux et nombreuses à nous sentir dépassé·e·s par nos responsabilités professionnelles et familiales. Cette conférence 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.

Les fondements d'une parentalité positive

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

Cette conférence pratique et interactive présente aux participant·e·s les principes et les outils de la parentalité positive axée sur les compétences des enfants en matière de développement social et de mieux-être. L'atelier est également l'occasion de prendre connaissance et de discuter des stratégies visant à adopter la parentalité positive.

Pour en savoir plus sur ce sujet, veuillez consulter les ateliers sur le stress et la résilience aux pages 4 et 5.

Conciliation travail-vie personnelle

Gérer son temps et son énergie

(conférence 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 conférence explore les réponses à cette question.

Les répercussions émotives de la retraite

(conférence 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 conférence 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.

Le soutien aux proches aidants

(conférence 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 conférence 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.

Stratégies de soutien pour la génération « sandwich »

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

Près de la moitié des Canadiens seront appelés, à un moment de leur vie, à assumer un rôle de proche aidant en offrant des soins informels à un membre de leur famille. De plus en plus de personnes se retrouvent prises entre les exigences contradictoires liées au soutien de parents vieillissants, tout en élevant leurs enfants (et parfois même leurs petits-enfants). Les membres de cette « génération sandwich » peuvent ressentir un niveau élevé de stress et, en mettant constamment les besoins des autres en priorité, risquent de négliger leur propre santé et bien-être. Savoir concilier les besoins de plusieurs générations au sein d'une même famille représente l'un des plus grands défis du rôle de proche aidant. Il est donc essentiel de continuer à répondre à ses propres besoins émotionnels afin de prévenir le stress chronique et l'épuisement. Cette séance offrira aux participants du soutien et des ressources pour les aider à prendre soin de leurs proches tout en préservant une qualité de vie saine et équilibrée.

Pour en savoir plus sur ce sujet, consultez les ateliers sur le stress et la résilience à la page 5.

Mode de vie sain et développement personnel



Acquérir de bonnes habitudes de sommeil

(conférence 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 conférence aborde les effets du manque de sommeil et propose quelques stratégies clés pour promouvoir l'adoption de saines habitudes de sommeil.

Comment acquérir (et conserver) de saines habitudes

(conférence 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 conférence propose des stratégies pour adopter et conserver de saines habitudes qui permettront aux participant·e·s d'atteindre leurs objectifs.

La force intérieure

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

Cette conférence 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.

La pleine conscience et l'atténuation de la réponse au stress

(conférence 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.

La science du bonheur

(conférence 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 conférence 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.

Mode de vie sain et développement personnel

L'auto-compassion

(conférence 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.

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

(conférence 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 conférence 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 incarner leur propre définition du bien-être.

Le pardon : lâcher prise et aller de l'avant

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

Il peut être difficile, voire presque impossible, de pardonner à quelqu'un qui nous 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 conférence 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.

Les forces cachées des personnes introverties

(conférence 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 conférence 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

(conférence 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 conférence 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 pour les milieux où on évolue. La conférence est également l'occasion d'explorer les moyens de faire preuve de gentillesse au travail et ailleurs.

Les strategies d'autogestion de sa santé : toujours utiles

(conférence 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 conférence 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.

L'hygiène mentale

(conférence 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 conférence 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.

Mode de vie sain et développement personnel

Soutenir le mieux-être des employé·e·s

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

Cet atelier 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 conférence 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.

À vous de jouer - devenir et rester actif

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

Cette conférence 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.

La ménopause au travail

(conférence spécialisée d'une heure, offerte seulement en format webinaire)

Cet atelier vise l'acquisition des connaissances et l'adoption des stratégies nécessaires pour comprendre et soutenir les employées en périménopause et pour accroître leur bien-être et leur rendement au travail. L'atelier fait brièvement le tour des aspects biologiques de la ménopause, notamment le moment de sa déclaration, ses causes et ses symptômes. Les participant·e·s exploreront les options de traitement approuvées, les principaux éléments dont il faut tenir compte pour donner des conseils d'experts et les interventions sur le mode de vie. L'atelier couvre également les conséquences de la ménopause sur le rendement et le bien-être des travailleuses canadiennes et propose des stratégies pour bien les soutenir pendant cette transition.

L'empathie

(conférence 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 conférence, 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.

L'ergonomie au bureau

(conférence 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

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

Cet atelier interactif est conçu 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.

Mieux-être financier



Comment se libérer de ses dettes

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

En tant que société, les Canadien·ne·s 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.

Gérer votre argent

(conférence 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.

Conférences sur le mieux-être nutritionnel



Alimentation saine, gestion du diabète et de la glycémie

(conférence 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 conférence 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.

Le défi alimentaire des travailleurs à horaire variable

(conférence 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 conférence vise à expliquer les effets du travail par quarts sur le corps et ce qu'il faut faire pour conserver ses bonnes habitudes alimentaires.

Comprendre l'étiquetage des aliments

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

Faire des choix sains peut être difficile compte tenu de la masse de produits dont les étiquettes allèguent 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 conférence 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.

De saines habitudes alimentaires

(conférence 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.

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

Conférences sur le mieux-être nutritionnel

Devenez un spécialiste de l'épicerie

(conférence 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 conférence, 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.

Habitudes saines en milieu de travail

(conférence 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 conférence 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.

Hypercholestérolémie : manger pour réduire le risque

(conférence 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 entreprises[1]. 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 conférence 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.

Manger sainement pour optimiser son rendement

(conférence 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 conférence 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.

Manger sainement sur le pouce

(conférence 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 conférence 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.

Plan alimentaire pour la gestion de stress

(conférence 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 conférence, 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 conférence 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.

Ateliers et conférences sur l'alimentation offerts sur place



Les ateliers 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.

Séances de dépistage offertes 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 documenté[2].

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 séances de dépistage :

A. Services de 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.

Défis santé et mieux-être



Le Défi santé et mieux-être est un programme de mieux-être offert en ligne qui vise à promouvoir et à soutenir l'adoption d'un mode de vie sain.

Le Défi santé et mieux-être comprend un site Web interactif facile à utiliser qui est lié à un plan de mise en œuvre personnalisé et à du matériel de communication. Notre programme intégré est amusant et saura motiver une grande partie de votre personnel.

Motivation à apporter des modifications à son comportement

Le Défi santé et mieux-être encourage à apporter des modifications positives à son comportement :

1. L'outil de suivi de l'activité physique permet de suivre ses progrès et de se livrer à une compétition amicale entre collègues
2. Le babillard encourage la création de réseaux sociaux liés au mieux-être, permet de publier des histoires de réussite encourageantes et offre la possibilité de partager des messages de motivation.
3. Les cartes électroniques de motivation permettent d'envoyer des salutations et des invitations motivantes aux collègues ou aux membres du groupe.

Le bien-être multidimensionnel

Le Défi santé et mieux-être repose sur un modèle de mieux-être à cinq dimensions : activité physique, alimentation, psychologie, intellect et communauté/environnement. Les participant·e·s sont invité·e·s à créer leur propre modèle de bien-être et à prendre des mesures pour repousser les limites de leur mieux-être.

Rapports en temps réel

Le Défi santé et mieux-être comprend un module d'administration en ligne permettant la production de rapports en temps réel. L'utilisation de tous les services du Défi santé et mieux-être fait l'objet d'un suivi pour répondre aux besoins en matière de production de rapports et d'évaluation.

Défis santé et mieux-être personnalisés

Les Défis santé et mieux-être personnalisés sont disponibles sur demande. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez cibler une dimension particulière du mieux-être ou si vous avez des idées précises de défis.

Services de soutien aux organisations



Les spécialistes des Services de soutien aux organisations de Homewood offrent des services d'animation et interviennent sur-le-champ 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 de soutien aux organisations, communiquez avec votre gestionnaire de comptes ou avec :

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

Centre des services à la clientèle : 1 866 398-9505

Résolution des conflits



Résolution des conflits

Des animateur·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 animateur·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 animateur·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 et les causes profondes des 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 coachs 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[MC] 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[MC].

Coaching sur la sensibilité

Homewood Santé[MC] aide à transformer les milieux de travail en environnements empreints de respect et accueillants en offrant du coaching individuel axé sur les solutions. Notre soutien permet de lutter contre les comportements inappropriés en milieu de travail en informant les employé·e·s sur des sujets comme les styles de communication non favorables au rendement, 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 offerte par un·e collaborateur·trice possédant une expertise en interventions auprès des dirigeant·s.

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[MC] 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 verbalisation 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 chaque service de l’entreprise.

Soutien à la diversité de genre



Soutien à la diversité de genre

Homewood Santé[MC] propose un programme de soutien conçu pour favoriser le respect, la concentration et le rendement dans les cas où un 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.

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.

1 866 398-9505

contact@homewoodhealth.com

Monhomeweb.ca

140 ans Homewood Santé

Découvrez
les bienfaits
de nos soins

© 2025 Homewood Santé[MC] | HH-OW_CAT_FR_Oct2025 | Ce document est la propriété de Homewood Santé. L'utilisation est réservée à la clientèle organisationnelle et individuelle et aux partenaires d'affaires. L'utilisation ou la reproduction d'une partie ou de l'ensemble de ce document sans l'autorisation expresse de Homewood Santé est interdite. * Livré par les Services de soutien aux organisations de Homewood Santé.