



Programmes de formation 2026

Inspirer les employés du monde entier

Apprentissage
TELUS Santé



Votre guide pour favoriser le bien-être au travail

Nous comprenons que les activités de formation en milieu de travail évoluent continuellement. Pour répondre aux différents besoins de la main-d'œuvre d'aujourd'hui, nous avons donc élaboré une série de séances de formation de pointe visant à stimuler l'épanouissement personnel et professionnel grâce à des activités d'apprentissage novatrices.

Voici notre répertoire de cours de formation pour 2026

Notre approche

Ce qui s'en vient en 2026

Nos séances de formation

Tarifs

Conditions générales

Communiquer avec nous



Le pouvoir de la formation personnalisée

Chacun apprend différemment. C'est pourquoi nos services de formation proposés à l'échelle mondiale sont conçus pour répondre aux besoins uniques de votre organisation, où qu'elle soit dans le monde. Nous tenons compte de votre langue, de votre emplacement géographique et de votre culture d'entreprise pour vous recommander les sujets, les modes de formation et les modalités les plus pertinents à vos équipes.

Le contenu de nos formations standards peut être présenté tel quel dans différents formats, notamment lors de séances virtuelles en direct, de séances en personne ou selon des modèles hybrides qui combinent de la formation en classe et numérique. Pour les organisations qui ont besoin d'une adaptation plus poussée du matériel de formation, nous proposons aussi des options de personnalisation payantes, comme l'adaptation d'exemples et de mises en situation, l'intégration de vos politiques et de votre image de marque, ou la création de contenu supplémentaire tenant compte de priorités précises.

Privilégiant une approche globale, nos programmes de formation portent sur un vaste éventail de sujets et de compétences. Chaque séance est conçue pour être pratique, stimulante et applicable à des situations concrètes au travail et ailleurs.

Grâce à des consultations, des rapports de rétroaction et des conseils continus, nous vous aidons à sélectionner et à préciser la combinaison de sujets qui vous convient au fil du temps. Nos services incluent une aide à la planification et des recommandations de sujets, tandis qu'une personnalisation additionnelle permettra de déterminer des changements à apporter au contenu de base moyennant des frais. Vous pouvez ainsi garder le cap sur vos objectifs de perfectionnement et favoriser à la fois l'épanouissement personnel et la réussite de l'organisation.



Des moyens innovants pour stimuler l'intérêt et apprendre

Séminaires



Animés par des experts chevronnés en la matière, les séminaires proposent un contenu spécialisé.

Formation donnée par des experts

Accès direct à un spécialiste qui transmet des connaissances axées sur le secteur d'activité.

Apprentissage ciblé

Apprentissage lors de la séance seulement, soit l'acquisition ciblée de compétences sans travail préparatoire.

Enseignements applicables

Les participants repartent avec des outils pratiques et des stratégies qu'ils peuvent mettre en œuvre immédiatement.

Ateliers*



Les ateliers vont au-delà de la théorie et mettent l'accent sur l'application de concepts dans la vie professionnelle et personnelle.

Apprentissage préalable

Ressources et documents sélectionnés pour l'acquisition de connaissances avant la tenue de nombreux ateliers.

Discussion animée

Séance animée par un expert et favorisant la résolution de problèmes, l'analyse et l'apprentissage par les pairs.

Outils pratiques

Stratégies et outils que les participants peuvent intégrer instantanément à leur quotidien.

* Capacité maximale de 20 à 30 participants

Causeries*



Il s'agit d'une nouvelle option de conversation dynamique qui permet de créer une atmosphère chaleureuse et invitante afin de favoriser des liens authentiques et une participation accrue.

Activité interactive

Possibilité pour les participants de poser des questions et de partager leurs réflexions en temps réel.

Format flexible

Convenant aux petits groupes ou aux grands groupes en virtuel.

Dialogues avec la direction, leadership éclairé et communauté

Ce mode de formation propose une autre dynamique de communication, transformant les séances en expériences mémorables et enrichissantes qui encouragent la création de liens et suscitent l'action.

Expérience

Ce format, allant au-delà de la présentation formelle traditionnelle, favorise le dialogue ouvert et franc entre l'animateur et les invités, ou entre les participants eux-mêmes.

Nos séances de formation

Nous avons regroupé les formations par grands thèmes, comme le bien-être professionnel, le bien-être mental et le bien-être physique, pour vous aider à trouver celle dont vous avez besoin.

Nouveauté

Une toute nouvelle séance de formation sera développée en 2026.

Formation phare

Une solution de formation avancée dont le contenu est adapté aux besoins de votre entreprise. Nous réalisons une consultation préalable à la formation afin de mieux comprendre votre environnement organisationnel et vos objectifs d'apprentissage, et nous élaborons des études de cas qui reflètent des scénarios d'entreprise pertinents.*

Mots clés

Termes qui résument les idées fondamentales d'une séance.

Contenu

Bien-être professionnel

Bien-être personnel

Bien-être mental

Bien-être physique

Bien-être des parents et des proches aidants

Bien-être relationnel

Bien-être financier

Pleine conscience

Formations axées sur le leadership

Compétences de base et conformité au travail

Programme des ambassadeurs

Apprentissage en ligne

Bien-être professionnel



Développer votre esprit d'initiative

Science comportementale pour une excellente expérience client

Communication interculturelle

Compétences pour parler en public avec assurance

Compétences pour désamorcer une situation : gérer l'agressivité au travail

Détecter les préjugés inconscients

Communication efficace

Accepter le changement

Planifier votre croissance professionnelle

Répondre à l'intimidation et au harcèlement

Soutenir ses collègues dans les moments difficiles

Comprendre les microagressions

Maîtriser la présentation virtuelle

Travaillez intelligemment, accomplissez davantage

Développer un état d'esprit de croissance

Favoriser un sentiment d'appartenance

Donner et recevoir de la rétroaction

Reconnaissance au travail

Compétences de base en leadership pour tout le monde dans chaque emploi

Comprendre les différentes personnalités pour mieux collaborer

Bien-être personnel



L'équilibre pour éviter l'épuisement professionnel

Découvrir le pouvoir de la conscience de soi

Fondements du bien-être : développer sa résilience et son équilibre pour tous

La vie au-delà des appareils numériques

Surmonter le syndrome de l'imposteur

Bâtir votre trousse pour prendre soin de vous

Établir des limites saines

Lutter contre la solitude

Stratégies pour une vie saine — Quarts de travail atypiques

Planifier la réussite du passage à la retraite

Bien-être mental



Apaiser l'esprit anxieux

Créer une culture de soutien : prévention du suicide en milieu de travail

Créer un état d'esprit résilient

Démystifier le counseling

Gestion efficace du stress

Boîte à outils pour un esprit sain

Rester optimiste

Comprendre les déclencheurs émotionnels

Santé mentale - reconnaître et réagir

Santé mentale au travail

Équilibre travail-vie personnelle

Bâtir la confiance en parlant de sa santé mentale

Techniques de relaxation

Stress saisonnier

Comprendre la santé mentale : de la sensibilisation à l'action

Se fixer des objectifs et les réaliser

Le coût de la bienveillance : composer avec les effets du stress cumulatif et des traumatismes indirects

Comprendre et accepter le deuil

Cultiver le bien-être dans un contexte de crise et d'exposition médiatique



Bien-être physique

Bien manger. Bouger plus. Mieux dormir.

Maîtriser son sommeil pour favoriser sa santé et sa concentration

La santé des hommes, ça compte

Ménopause 101

Le bien-être des femmes

Un mode de vie actif et sain

Enfin libre: stratégies pour surmonter les défis modernes du tabac et du vapotage



Bien-être des parents et proches aidants

Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres

Évolution des relations : Vous et vos parents vieillissants

Les enfants et les médias

Congé parental : une transition en douceur

Soutenir la santé mentale de votre enfant

S'épanouir en tant que parent et proche aidant

Élever des enfants résilients

La discipline positive



Bien-être relationnel

Trouver l'équilibre numérique :
Renforcer les liens dans la vie réelle

Reconnaître les relations malsaines :
Manipulation mentale, dynamiques
toxiques, et bombardement amoureux

Génération sandwich : travailler,
s'occuper des enfants, et prendre soin
de parents vieillissants



Bien-être financier

Être un parent financièrement avisé

L'argent me préoccupe : gérer l'anxiété

Découvrez le secret du bien-être
financier

Atteindre la stabilité financière

Les fondements du bien-être financier

L'ABC des placements : avoir
confiance en son avenir financier

Planification de la retraite et rentes



Pleine conscience

La pleine conscience pour favoriser la résilience et la
vitalité

Diversité, équité et inclusion

Favoriser la neurodiversité au travail

L'inclusion est importante

Défendre la neurodiversité en milieu de travail



Formations axées sur le leadership

SIR : sensibilisation, intervention
résilience

Formation
phare

Diriger des équipes hybrides
performantes

SIR 2.0 : Diriger dans un monde
VICA (volatilité, incertitude,
complexité et ambiguïté)

Formation
phare

Diriger en temps de crise

SIR25 : Renforcer la sécurité
psychologique grâce à un
leadership inclusif

Formation
phare

Gérer les évaluations de rendement
et la rétroaction

Mobilisation des employés : créer et
maintenir une main-d'œuvre
motivée

Leadership axé sur les personnes

Mobiliser une main-d'œuvre
multigénérationnelle

Leadership fondé sur une démarche
d'accompagnement

Apprendre à gérer les conflits :
guide à l'intention des gestionnaires

Donner et recevoir de la rétroaction

Santé mentale – reconnaître et
réagir

Favoriser un esprit de croissance au
sein de votre équipe

Soutenir les équipes à l'ère de l'IA

Vous soutenir, vous et votre équipe,
dans un monde en constante
évolution

Leadership authentique

Gérer la résistance au changement

Diriger dans un souci de sécurité
psychologique

Développer son pouvoir d'influence

Prévenir l'épuisement professionnel
: Soutenir votre équipe tout en
prenant soin de vous

Compétences essentielles en milieu de travail/conformité



De l'incident à l'intervention : réagir aux incidents critiques au travail

Gérer les conflits au sein d'une équipe

Notions de base de la sécurité psychologique

Risques psychologiques : introduction pour le personnel et les gestionnaires

Risques psychologiques : gestion dans les environnements à risque élevé

Établir des ponts : la collaboration au travail

Intelligence émotionnelle

Fatigue virtuelle

Travailler avec des clients aux comportements difficiles

La résolution de conflit en milieu de travail

Faites jouer le temps en votre faveur

Animer des réunions efficaces

Programme des ambassadeurs

[Retour](#)

Formation
phare

Certification d'ambassadeur du bien-être

Formation
phare

Programme des ambassadeurs : programme de mise à jour

Bien-être professionnel

Développer votre esprit d'initiative

Développer votre esprit d'initiative de manière proactive permet non seulement de découvrir des possibilités illimitées, mais aussi de jeter les bases d'un développement personnel et professionnel.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir les qualités essentielles d'une personne ayant un esprit d'initiative** et jeter les bases de leur réussite personnelle
- **Découvrir comment rebondir après des difficultés et des revers** tout en conservant leur élan personnel
- **Comprendre les subtilités de la motivation** et apprendre des techniques pour entretenir leur dynamisme intérieur
- **Libérer le potentiel d'un état d'esprit de croissance** pour relever les défis et s'améliorer continuellement
- **Apprendre les pratiques de soins de soi** pour entretenir leur esprit d'initiative et éviter l'épuisement professionnel

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Discipline, résilience, habitudes, état d'esprit, épuisement professionnel



30/60/90 minutes

Dans l'agitation de la vie quotidienne, nous négligeons souvent ce qui compte vraiment : notre bien-être global. Pour s'épanouir, il ne suffit pas de gérer son stress ou d'éviter de tomber malade. Il s'agit de trouver un équilibre dans tous les aspects de notre vie. Le véritable bien-être englobe la santé mentale et physique, la sécurité financière, le développement de relations solides et le sentiment d'appartenance au sein d'une communauté solidaire.

Au cours de cette séance stimulante et instructive, nous examinerons comment ces piliers fondamentaux interagissent et nous vous proposerons des stratégies pratiques pour vous aider à trouver un équilibre, à renforcer votre résilience et à mener une vie épanouie. En explorant des façons concrètes de prioriser votre bien-être, vous découvrirez les clés de l'épanouissement et apprendrez à apporter des changements significatifs et durables pour être en meilleure santé et plus heureux!

Science comportementale pour une excellente expérience client

Cette séance permet aux participants d'améliorer leurs compétences en matière de service à la clientèle et de favoriser des échanges percutants grâce à des stratégies issues des sciences comportementales. En approfondissant les principes psychologiques clés, tels que la compréhension de la motivation humaine, les processus décisionnels et les réactions émotionnelles, les participants apprendront comment ces facteurs influencent l'expérience client.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Apprendre des techniques de désamorçage psychologique fondées sur le recadrage cognitif :** Transformez les plaintes des clients en occasions collaboratives de résolution de problèmes, grâce à la reconnaissance des déclencheurs émotionnels.
- **Découvrir des exercices pratiques :** Aidez les participants à acquérir les compétences nécessaires pour établir une relation de confiance avec les clients, afin d'améliorer leur satisfaction et leur fidélité.
- **Apprendre des techniques de communication efficaces :** Les connaissances psychologiques permettent de répondre aux émotions des clients avec empathie et d'établir des liens plus solides.
- **Diriger avec des outils éprouvés :** Créez des expériences client mémorables dans divers contextes.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Compétences professionnelles, communication, intelligence émotionnelle



30/60/90 minutes

La séance se concentre sur les techniques de communication issues des sciences comportementales, qui permettent aux participants d'anticiper plus efficacement les besoins des clients et de répondre à leurs émotions avec plus d'empathie. Comprendre les motivations qui sous-tendent le comportement des clients permet de résoudre les problèmes plus habilement et de transformer les conflits potentiels en occasions de dialogue.

Les participants apprendront à appliquer les connaissances comportementales aux situations quotidiennes, qu'il s'agisse de traiter des plaintes ou d'apporter un soutien. À l'issue de la séance, les participants auront appris plusieurs techniques éprouvées leur permettant de créer des expériences client mémorables et significatives, favorisant ainsi la fidélité et des relations positives.

Communication interculturelle

La culture est un ensemble de suppositions partagées qui façonnent notre manière de percevoir le monde et influent sur nos valeurs, nos normes, nos attitudes et nos comportements. Ces suppositions affectent la façon dont nous percevons le genre, l'âge, la classe sociale, mais aussi la race, l'identité ethnique, les pratiques religieuses, l'orientation sexuelle, l'apparence physique, les capacités, ainsi que l'identité régionale ou nationale.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication efficace, relations, DEI, sécurité psychologique



30/60/90 minutes

Cette séance a pour but d'aider les participants à développer une compréhension et une conscience plus approfondies de différentes cultures. Grâce à des discussions et des activités qui suscitent la réflexion, les participants exploreront la manière dont les suppositions culturelles influencent les interactions et les comportements. La formation invite les participants à réfléchir à leurs attitudes et à leurs valeurs à l'égard d'autres cultures, favorisant ainsi une plus grande sensibilité interculturelle.

En développant cette compétence essentielle, les participants apprendront à respecter les différences culturelles et à en tenir compte, améliorant ainsi la communication et la collaboration. Cette séance permet aux participants de créer des environnements plus inclusifs et empathiques qui favorisent des relations positives dans toutes les cultures.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la signification de la compétence interculturelle** : Explorez le concept de compétence interculturelle et cerner les obstacles courants à une communication interculturelle efficace.
- **Apprendre l'importance de la sécurité psychologique** : Découvrez comment la sécurité psychologique favorise la confiance et l'ouverture dans les interactions interculturelles.
- **Découvrir des stratégies de communication efficaces** : Familiarisez-vous avec des outils pour communiquer clairement et respectueusement avec des personnes de divers horizons culturels.
- **Planifier et mettre en œuvre des stratégies d'amélioration** : Découvrez des mesures concrètes pour développer et améliorer vos compétences en communication interculturelle dans votre milieu de travail ou au sein de votre équipe.

Compétences pour parler en public avec assurance

Des compétences exceptionnelles pour parler en public permettent aux employés de se distinguer, de captiver leur auditoire, de transmettre des idées avec clarté et d'accroître l'incidence de l'organisation.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Art de parler en public, assurance, communication, capacité d'adaptation



30/60/90 minutes

Cette formation dynamique aide les orateurs timides à devenir des communicateurs sûrs d'eux grâce à des techniques éprouvées pour réduire l'anxiété, augmenter la clarté du discours et inciter au passage à l'action. Nombre de personnes ont de la difficulté à parler en public en raison de leur peur du jugement ou d'un manque de préparation ou d'entraînement. Ces obstacles peuvent cependant être surmontés au moyen de stratégies et de conseils adaptés. Les participants apprendront à élaborer des récits convaincants, à établir des liens authentiques avec des publics divers et à attirer l'attention dans n'importe quelle situation.

Grâce à des exercices stimulants, à de la rétroaction en temps réel et à un coaching par des experts, les participants seront en mesure de peaufiner leur style et de développer leur confiance en eux. La formation se concentre par ailleurs sur la capacité d'adaptation, afin que les employés adaptent leur démarche en fonction d'un environnement virtuel ou en personne. Donnez à votre équipe les moyens de briller et de laisser une impression durable qui génère des résultats et renforce la réputation de votre organisation.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Surmonter leur peur de parler en public :** Maîtrisez les techniques pour réduire la peur et développer votre confiance en soi pour parler en public.
- **Réaliser des présentations percutantes :** Apprenez à formuler des messages percutants qui captivent et convainquent votre public.
- **Établir des liens authentiques :** Développez des compétences pour interagir avec des publics variés et entretenir des rapports sincères.
- **Inspirer et influencer les équipes :** Améliorez votre capacité à motiver, à diriger et à susciter le passage à l'action grâce à une communication efficace.
- **Renforcer leur incidence professionnelle :** Consolidez votre réputation personnelle et celle de votre organisation grâce à des compétences affinées pour parler en public.

Compétences pour désamorcer une situation : gérer l'agressivité au travail

Les conflits font naturellement partie de tout milieu de travail, mais lorsqu'ils dégénèrent en agressivité, ils peuvent nuire considérablement au travail d'équipe, à la productivité et au moral de l'organisation.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Résolution de conflits,
relations interpersonnelles,
agressivité



30/60/90 minutes

Les comportements agressifs, allant de microagressions subtiles à des éclats manifestes, représentent une réponse inefficace et potentiellement destructrice qui nécessite une gestion stratégique. En possédant des compétences avancées de désamorçage des agressions, qu'elles proviennent de collègues ou de sources externes comme les clients, les employés seront plus à même de gérer les interactions difficiles avec une réelle assurance et un sang-froid professionnel.

Par l'intermédiaire d'une communication affirmée, d'une régulation émotionnelle et d'une définition claire des limites, les employés peuvent réagir de manière calme et constructive, contribuant ainsi à apaiser les tensions et à prévenir les malentendus. Non seulement cette démarche complète protège-t-elle les relations interpersonnelles, mais elle contribue également à un environnement de travail respectueux et collaboratif, où l'intelligence émotionnelle et la communication professionnelle sont valorisées.

En enseignant ces techniques nuancées de désamorçage, les organisations créent un milieu de travail plus sûr et plus harmonieux où les employés sont mieux préparés à gérer les défis externes et à favoriser des échanges positifs et productifs.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Analyser les mécanismes psychologiques qui déclenchent l'agressivité au travail**, notamment les réactions au stress et les problèmes de communication.
- **Élaborer un cadre de travail** permettant de distinguer l'agressivité passive, l'agressivité passive-agressive et l'agressivité active, et découvrir des stratégies d'intervention ciblées.
- **Appliquer des stratégies de désamorçage** dans leurs échanges avec leurs collègues, les clients et les interlocuteurs externes.
- **Mettre en œuvre des techniques éprouvées** pour répondre de manière constructive aux comportements agressifs.

Détecter les préjugés inconscients

Dans le milieu de travail diversifié d'aujourd'hui, les préjugés inconscients peuvent avoir une incidence sur la prise de décisions, la dynamique d'équipe et la culture organisationnelle.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

DEI, sécurité psychologique, relations interpersonnelles



30/60/90 minutes

Cette formation complète vise à aider les employés à reconnaître les préjugés inconscients, à y réfléchir de manière critique et à les réduire systématiquement afin de favoriser un environnement de travail plus inclusif, équitable et hautement performant. Les participants acquerront une conscience approfondie de la manière dont les préjugés inconscients peuvent influencer subtilement les comportements, les interactions interpersonnelles et les décisions stratégiques. La formation met l'accent sur le pouvoir transformateur d'un état d'esprit de croissance, le développement des compétences culturelles et la mise en œuvre de pratiques d'inclusion conscientes.

Au moyen d'exercices interactifs et d'analyses fondées sur des données probantes, les employés exploreront les mécanismes psychologiques à l'origine de la formation des préjugés. Les participants seront munis d'outils pratiques et concrets pour remettre en cause leurs idées reçues, développer des perspectives plus empathiques et contribuer activement à la création d'un milieu de travail qui valorise la diversité, favorise l'équité et exploite le potentiel collectif de tous les membres de l'équipe.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Déconstruire les mécanismes cognitifs complexes** qui sous-tendent les préjugés inconscients en cernant les processus psychologiques qui façonnent les perceptions au travail.
- **Mettre en œuvre des techniques d'introspection transformatrices** pour déceler les préjugés profondément ancrés et remettre en question les idées reçues.
- **Élaborer des stratégies sophistiquées fondées sur des données probantes** pour atténuer systématiquement les préjugés inconscients dans les contextes interpersonnels et organisationnels.
- **Cultiver des compétences avancées en matière de leadership inclusif** qui créent de façon proactive des environnements de travail équitables et psychologiquement sécuritaires.

Communication efficace

La communication efficace est une pierre angulaire de la réussite personnelle et professionnelle, permettant aux gens de transmettre des idées, de communiquer de l'information et de nouer des relations solides.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication, relations, collaboration, conscience de soi



30/60/90 minutes

La communication efficace est composée de compétences verbales, non verbales et écrites, qui sont toutes indispensables au développement de la compréhension et des liens. L'écoute active est tout aussi essentielle, car elle permet de garantir que la communication ne consiste pas seulement à s'exprimer, mais aussi à véritablement écouter et à comprendre autrui.

Cette séance fournit aux participants les outils essentiels pour améliorer leurs capacités de communication sous toutes ses formes. En développant ces compétences, les participants peuvent contribuer à un milieu de travail plus solidaire, collaboratif et productif. La séance met l'accent sur l'importance de la clarté, de l'empathie et de la capacité à s'adapter dans la communication, afin d'aider les participants à gérer des conversations complexes, à réduire les malentendus et à renforcer la dynamique d'équipe. À l'issue de la formation, les participants seront mieux préparés à nouer des relations significatives et à favoriser la réussite grâce à de meilleures pratiques de communication.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Développer des compétences d'écoute active :** Maîtrisez les techniques permettant d'écouter et de comprendre véritablement les autres, ce qui favorise le renforcement des liens et l'amélioration de la communication.
- **Renforcer la conscience de soi :** Découvrez votre personnalité et vos tendances en matière de communication afin d'améliorer les échanges avec les collègues et les équipes.
- **Surmonter les obstacles de communication :** Cerner les obstacles courants qui nuisent à une communication efficace et apprenez des stratégies pratiques afin de les surmonter avec confiance.
- **Améliorer la collaboration :** Découvrez comment de meilleures compétences de communication peuvent renforcer la dynamique d'équipe et créer un environnement de travail plus cohésif et productif.

Accepter le changement

Ces dernières années, de nombreuses personnes ont vécu des changements importants. Dans un monde de plus en plus complexe et un avenir plus incertain, la capacité à s'adapter au changement est d'autant plus importante.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Changement, optimisme, capacité d'adaptation, conscience de soi



30/60/90 minutes

Cette séance vise à enseigner aux participants des techniques clés pour affronter le changement constant et à leur présenter les principes fondamentaux de la gestion du changement. En comprenant les réponses émotionnelles fréquentes et les différentes phases du changement, les participants développeront la capacité de répondre avec discernement plutôt que de manière impulsive. La séance présentera également des stratégies pour faire face à l'incertitude et s'y adapter de façon constructive. Les participants apprendront à voir le changement comme une occasion de croissance, à renforcer leur résilience et à adopter une attitude proactive; des atouts indispensables à l'épanouissement dans un monde en perpétuelle évolution et au rythme effréné.

De plus, les participants acquerront des outils pratiques pour gérer leurs propres réponses au changement et soutenir les autres en périodes de transition.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la psychologie du changement :** Explorez le lien profond entre le changement et le bien-être psychologique, et examinez comment les réponses personnelles façonnent la capacité de s'adapter et la résilience.
- **Mieux gérer les phases du changement :** Apprenez à reconnaître et à traverser efficacement les différentes étapes du changement, de la résistance initiale à l'acceptation et la croissance.
- **Comprendre les réactions émotionnelles face au changement :** Développez une meilleure compréhension des réactions courantes au changement, et prenez conscience de vos propres déclencheurs et schémas de réaction.
- **Élaborer des stratégies adaptatives :** Maîtrisez des techniques pratiques pour gérer l'incertitude, tout en favorisant la flexibilité et l'équilibre émotionnel pendant les périodes de transition.

Planifier votre croissance professionnelle

Maintenant plus que jamais, les gens ont accès à des parcours professionnels variés et doivent comprendre l'importance de consacrer du temps et de l'énergie à la planification de leur développement professionnel. Dans un marché du travail en constante évolution et au rythme effréné, les gens ont plus de choix de carrière qu'auparavant, ce qui fait qu'il est essentiel de prioriser et de planifier leur croissance professionnelle.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Établissement d'objectifs, conscience de soi, état d'esprit de croissance



30/60/90 minutes

Il peut sembler accablant de trouver le bon parcours de carrière et d'effectuer les changements nécessaires pour atteindre ses objectifs futurs. Toutefois, les bons outils et les bonnes stratégies peuvent largement faciliter ce processus.

Cette séance fournira aux participants des outils de coaching efficaces pour définir une vision de carrière claire et convaincante, fixer des objectifs SMART, déterminer leurs forces et mobiliser les ressources disponibles. En se concentrant sur le développement personnel et en alignant leurs objectifs avec leurs valeurs, les participants auront un plan pratique et réalisable pour leur parcours de carrière. Que vous envisagiez un changement de carrière ou que vous cherchiez simplement à progresser, cette séance vous donnera les clés nécessaires pour planifier en toute confiance les prochaines étapes vers la réussite et l'épanouissement professionnels.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance d'avoir une vision claire de leur croissance professionnelle** et comment celle-ci oriente les décisions et les progrès de carrière.
- **Commencer à développer leur propre vision personnalisée de l'avenir**, en tenant compte de leurs aspirations et de leurs valeurs.
- **Apprendre en quoi consiste un objectif efficace**, qui est spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel (SMART), et comment appliquer ces principes.
- **Élaborer des stratégies pour mettre à profit leurs forces personnelles** et cultiver un état d'esprit de croissance pour un perfectionnement continu.
- **Cibler les ressources clés**, telles que les réseaux, les compétences et les outils, qui soutiendront leurs objectifs de carrière et de croissance professionnelle.

Répondre à l'intimidation et au harcèlement

L'intimidation et le harcèlement au travail sont des problèmes sérieux qui peuvent avoir de graves répercussions sur le moral, le rendement et le bien-être général des employés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Sécurité psychologique, dangers psychosociaux, respect, communication



30/60/90 minutes

Il est essentiel de résoudre ces problèmes afin de préserver un environnement de travail positif et de garantir que les employés se sentent en sécurité et respectés. Cette séance explore les effets psychologiques de l'intimidation et du harcèlement, en mettant l'accent sur le rôle essentiel que jouent les témoins dans la création d'une culture de travail solidaire et respectueuse.

Les participants apprendront à repérer les signes d'intimidation et de harcèlement, à élaborer des stratégies proactives pour lutter contre ces comportements et à mettre en œuvre des mesures efficaces pour prévenir de futurs incidents. Ils exploreront également comment intervenir de façon constructive et soutenir les personnes concernées.

À l'issue de la séance, les participants disposeront des connaissances et des outils nécessaires pour provoquer des changements positifs, promouvoir l'inclusivité et favoriser un environnement de travail plus sain et plus solidaire pour tous.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître les comportements inappropriés :** Apprenez à reconnaître ce qui constitue de l'intimidation et du harcèlement au travail afin de cerner et de traiter les comportements problématiques.
- **Comprendre l'impact psychologique :** Explorez comment le harcèlement et l'intimidation au travail affectent les victimes mentalement, émotionnellement et professionnellement, ainsi que l'état d'esprit des responsables.
- **Reconnaître le rôle du témoin :** Comprenez comment les témoins peuvent contribuer au cycle du harcèlement ou le briser en agissant.
- **Déterminer les solutions organisationnelles :** Clarifiez les processus et les stratégies que les organisations peuvent mettre en œuvre pour lutter contre le harcèlement et favoriser un environnement respectueux.

Soutenir ses collègues dans les moments difficiles

Lorsqu'un collègue est confronté à une maladie chronique, à un diagnostic grave ou à la perte d'un proche, il est naturel de vouloir le soutenir.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Soutien, empathie, bien-être au travail



30/60/90 minutes

Toutefois, il nous arrive souvent d'hésiter, sans savoir comment aborder la situation ni savoir ce qu'il faut dire. Les recherches montrent que le fait de travailler dans un environnement solidaire peut aider considérablement les personnes qui traversent des périodes difficiles. Cette séance enseigne aux participants les bases d'un soutien efficace, notamment comment repérer les signes de détresse, adopter des techniques d'écoute active et transmettre des messages empreints de bienveillance et de soutien.

Grâce à ces outils pratiques, la séance permet aux participants de créer une culture d'équipe plus empathique et solidaire. Les participants auront ainsi une compréhension claire de la façon d'apporter un véritable soutien, ce qui aidera leurs collègues à se sentir écoutés et compris pendant les moments difficiles. Ces mesures simples, mais puissantes, peuvent avoir une incidence positive durable sur le bien-être au travail et la convivialité.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre les réactions courantes aux événements traumatiques** : Apprenez à reconnaître les réactions émotionnelles, physiques et comportementales face à un traumatisme.
- **Reconnaître les signes de deuil et de détresse anticipés** : Cerner les signes précurseurs de deuil et d'anxiété.
- **Comprendre l'importance de la communication et développer des techniques pour amorcer des conversations appropriées** : Explorer comment le fait de parler de ses difficultés contribue à la guérison et peut s'avérer être une bonne approche.
- **En savoir davantage sur le processus de guérison** : Comprenez les étapes de la guérison et la nécessité d'être patient.
- **Déterminer des stratégies pour gérer le stress et renforcer la résilience** : Découvrez des outils pour gérer le stress et améliorer la force émotionnelle.

Comprendre les microagressions

Dans le monde du travail actuel, en constante évolution, comprendre et atténuer les microagressions n'est pas seulement un impératif éthique, mais aussi une nécessité stratégique pour les organisations.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Inclusion, communication efficace, relations interpersonnelles, prise de décisions



30/60/90 minutes

Ces interactions subtiles et souvent inconscientes peuvent dégrader considérablement la cohésion d'équipe, la sécurité psychologique et, au bout du compte, le rendement de l'organisation.

En s'attaquant de façon proactive aux microagressions, les organisations avant-gardistes peuvent transformer la culture d'entreprise, accroître l'engagement des employés et libérer le plein potentiel de talents diversifiés.

Notre séance de formation ciblée fournit aux dirigeants et aux équipes des outils sophistiqués et fondés sur la recherche pour reconnaître, interrompre et prévenir les microagressions. Les participants acquerront des compétences interpersonnelles essentielles pour promouvoir une inclusivité authentique, renforcer la communication et instaurer une culture de rendement élevé où chaque membre de l'équipe se sent sincèrement valorisé, respecté et encouragé à donner le meilleur de lui-même.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Décrypter les mécanismes psychologiques des microagressions**, et révéler leur incidence importante sur la dynamique du milieu de travail et le rendement de l'équipe.
- **Développer des compétences diagnostiques sophistiquées** pour détecter les modèles de communication subtils qui marginalisent et minent les expériences des collègues.
- **Maîtriser des stratégies d'intervention éprouvées** pour interrompre et transformer de façon proactive les dynamiques d'interaction malsaines.
- **Cultiver une approche de leadership transformatrice et inclusive** qui favorise le changement de culture et la sécurité psychologique de l'organisation.

Maîtriser la présentation virtuelle

Faire une présentation lors de réunions virtuelles exige un ensemble de compétences spécifiques afin d'établir des liens et de communiquer efficacement dans un environnement en ligne.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Milieu de travail hybride, mobilisation, outils numériques, compétences en présentation



30/60/90 minutes

Cette séance donnera aux participants les moyens de surmonter les obstacles liés à l'environnement virtuel, comme les distractions, le manque de communication non verbale et les problèmes techniques. Les participants apprendront à animer des présentations captivantes et percutantes qui retiennent l'attention et incitent à l'action.

De la maîtrise du ton et du langage corporel devant la caméra à l'utilisation optimale d'outils numériques pour un impact visuel maximal, cette formation propose des techniques permettant de créer des expériences interactives. Les participants exploreront également des stratégies pour stimuler l'engagement, animer des séances de questions et réponses avec assurance et garantir la clarté du message.

Il peut être parfois difficile de réaliser des présentations virtuelles en raison de l'absence d'interaction directe et de rétroaction en temps réel, mais avec les bons outils, vous pouvez transformer ces défis en occasions. Que vous animiez une petite réunion ou que vous vous adressiez à un large public, cette séance vous donnera les outils nécessaires pour briller à l'écran et faire de chaque présentation virtuelle un succès.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Développer une présence virtuelle professionnelle** : Gagnez la confiance nécessaire pour réaliser des présentations professionnelles et convaincantes dans n'importe quel environnement virtuel.
- **Surmonter les obstacles numériques** : Comprenez comment relever les défis courants liés aux présentations virtuelles, en garantissant clarté et engagement.
- **Apprendre des stratégies pratiques pour créer des présentations virtuelles captivantes** : Les participants acquerront des compétences pour captiver leur auditoire, en maintenant son attention et son intérêt pendant les réunions virtuelles.
- **Développer des techniques de communication efficaces** : Maîtrisez l'utilisation du ton, du langage corporel et du positionnement de la caméra pour livrer des messages clairs et percutants.
- **Renforcer la confiance lors des séances de questions et réponses** : Les participants développeront des compétences pour gérer les questions et les discussions en toute confiance, même dans un environnement virtuel.

Travaillez intelligemment, accomplissez davantage

La gestion du temps est une compétence que beaucoup peinent à maîtriser, ce qui entraîne souvent surmenage et stress, surtout lorsque la liste de tâches s'allonge sans cesse.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Maîtriser les techniques de gestion du temps :** Comprenez bien les principes clés d'une gestion efficace du temps et apprenez à les appliquer au quotidien.
- **Déterminer les caractéristiques clés des gens qui gèrent leur temps efficacement :** Découvrez les caractéristiques et les habitudes qui définissent les personnes ayant une gestion du temps hautement efficace et comment les adopter.
- **Prioriser les tâches pour une incidence maximale :** Découvrez des stratégies pour prioriser les tâches et les événements importants, afin de vous concentrer sur ce qui compte vraiment.
- **Utiliser la délégation et fixer des limites :** Explorez le pouvoir de la délégation, les moyens de la communiquer efficacement et l'importance de fixer des limites pour gérer la charge de travail.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Gestion du temps, délégation, équilibre travail-vie personnelle



30/60/90 minutes

Toutefois, une gestion efficace du temps est essentielle non seulement pour accomplir ses tâches, mais aussi pour se sentir satisfait et maître de la situation à la fin d'une journée chargée. Cette séance permettra aux participants de bien comprendre le processus de gestion du temps et les qualités essentielles des gestionnaires efficaces. Ils apprendront à prioriser leurs tâches en fonction de leur urgence et de leur importance, et à les déléguer efficacement, pour une journée de travail plus organisée et productive.

De plus, les participants verront comment énoncer clairement les tâches confiées afin d'éviter les malentendus et de s'assurer qu'elles soient bien accomplies. À l'issue de la séance, ils disposeront d'outils et de techniques pratiques pour maîtriser leur temps et accroître leur productivité.

Développer un état d'esprit de croissance

Séance pour les employés

Cultiver un état d'esprit orienté vers la croissance en milieu de travail joue un rôle essentiel pour libérer le potentiel et stimuler l'épanouissement professionnel.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre les avantages d'un état d'esprit de croissance** : Explorez comment l'adoption de cette perspective peut avoir une incidence positive sur le développement professionnel et libérer le potentiel.
- **Reconnaître les déclencheurs d'un état d'esprit figé** : Cerner les situations courantes qui entravent le progrès et apprenez des techniques pour évoluer vers une approche axée sur la croissance.
- **Adopter une attitude « pour l'instant »** : Découvrez le pouvoir d'ajouter la mention « pour l'instant » afin de transformer les limites en occasions d'apprentissage et d'amélioration continue.
- **Relever efficacement les défis** : Apprenez des stratégies pratiques pour surmonter les obstacles avec confiance et adaptabilité, en utilisant des compétences proactives en matière de résolution de problèmes.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Optimisme, résilience, état d'esprit



30/60/90 minutes

Cette séance donne aux participants les moyens d'accepter les défis, de considérer les revers comme des occasions et de développer une passion pour l'apprentissage et l'amélioration continue. Au moyen de discussions stimulantes et d'exercices pratiques, les participants exploreront les principes clés d'un état d'esprit de croissance et son incidence sur la réussite.

Ils apprendront des stratégies efficaces pour passer d'un état d'esprit figé à un état d'esprit de croissance, renforcer leur résilience et améliorer leur capacité à s'adapter dans des environnements de travail dynamiques. Les participants découvriront également des approches concrètes pour favoriser une culture d'apprentissage au sein de leurs équipes en encourageant la collaboration et l'innovation. À l'issue de cette séance, les participants disposeront des outils nécessaires pour s'épanouir tant sur le plan personnel que professionnel, adopter une attitude proactive face aux défis et encourager les autres à adopter un état d'esprit axé sur les occasions et le progrès.

Favoriser un sentiment d'appartenance

Séance pour les employés

Dans l'environnement de travail complexe d'aujourd'hui, le besoin humain d'affiliation et d'appartenance constitue un moteur fondamental de la réussite organisationnelle.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Explorer les fondements psychologiques du sentiment d'appartenance** : Voyez comment ce besoin humain essentiel façonne le comportement au travail et influence la réussite organisationnelle.
- **Développer des stratégies de connexion personnelle** : Maîtrisez des techniques pratiques pour établir des relations authentiques au travail et instaurer des environnements inclusifs qui améliorent la dynamique d'équipe.
- **Créer un sentiment d'appartenance à l'organisation** : Apprenez à mettre en œuvre des approches systématiques pour cultiver le sentiment d'appartenance au travail, notamment des pratiques de leadership et des initiatives culturelles qui créent des environnements durables et inclusifs.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Inclusion, cohésion d'équipe, culture



30/60/90 minutes

Cet atelier transformateur explore comment le sentiment d'appartenance en milieu de travail influe sur les comportements, les croyances et le rendement des employés. En nous appuyant sur des recherches probantes, dont les conclusions de la *Harvard Business Review*, nous examinons comment des liens solides au travail peuvent accroître le rendement de 56 %, réduire le risque de roulement de 50 % et réduire les congés de maladie de 75 %. Les participants verront comment les employés qui ont un vrai sentiment d'appartenance à leur milieu de travail sont 3,5 fois plus susceptibles d'atteindre leur plein potentiel.

Grâce à un apprentissage interactif et à des exercices pratiques, les participants apprendront des stratégies éprouvées pour instaurer des environnements inclusifs, renforcer les liens entre les équipes et bâtir des cultures où chaque personne peut s'épanouir. Cette séance outille les dirigeants et les membres d'équipes pour qu'ils puissent créer des liens significatifs qui cultivent la réussite personnelle et organisationnelle.

Donner et recevoir de la rétroaction

Séance pour les employés

Les évaluations de rendement offrent aux employés une occasion essentielle de réfléchir à leurs réalisations et de se fixer des objectifs significatifs pour leur développement professionnel. Ces évaluations ne sont pas seulement l'occasion de célébrer les succès, mais aussi de cerner les possibilités de croissance et d'amélioration. Malgré leur importance, les évaluations de rendement peuvent souvent susciter de l'appréhension, autant chez les gestionnaires que chez les employés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

État d'esprit axé sur la croissance, introspection, communication, rétroaction



30/60/90 minutes

Au cours de cette séance, les participants exploreront les aspects positifs des évaluations et comprendront les raisons fréquentes de la résistance à celles-ci. Ils comprendront pourquoi la rétroaction est essentielle à la croissance, constateront l'importance de la bienveillance envers soi lorsqu'on reçoit des commentaires et apprendront des stratégies pratiques pour donner et recevoir de la rétroaction de façon constructive. À l'issue de la séance, les participants disposeront des outils nécessaires pour aborder les évaluations du rendement avec assurance et dans un état d'esprit de croissance, favorisant ainsi une communication plus efficace et une culture d'amélioration continue au sein de leurs équipes.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance de la rétroaction** et les raisons courantes pour lesquelles elle est redoutée par les gestionnaires et les employés.
- **Cerner les croyances irrationnelles** qui entravent la capacité à recevoir des commentaires de manière constructive et positive.
- **Explorer les différences entre un état d'esprit figé et un état d'esprit de croissance** et leur incidence sur la réception des commentaires.
- **Apprendre des stratégies pratiques pour donner de la rétroaction** à la fois constructive et propice à une réponse positive axée sur la croissance.



Reconnaissance au travail

Séance pour les employés

La reconnaissance, c'est-à-dire la validation et la valorisation ouverte d'un comportement ou d'une réalisation, est un besoin humain fondamental qui influence considérablement la motivation et le bien-être.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication, conscience de soi, cohésion, mobilisation des employés



30/60/90 minutes

Le sentiment d'être véritablement reconnu favorise un environnement de travail positif, ce qui améliore la mobilisation, la productivité, le moral et la loyauté envers l'organisation. Les sondages sur l'engagement des employés démontrent systématiquement que la reconnaissance sincère est l'un des outils les plus puissants pour accroître la satisfaction et le rendement au travail. Au cours de cette séance, les participants découvriront l'importance de la reconnaissance et apprendront des stratégies pratiques pour l'intégrer à leurs interactions quotidiennes.

Ils se bâtiront une boîte à outils personnelle pour reconnaître les efforts de leurs collègues, mais également les leurs. À l'issue de la séance, les participants comprendront les différentes formes de reconnaissance et la façon de les adapter aux divers besoins de leur équipe, afin d'instaurer une culture d'appréciation qui favorise la réussite et renforce la motivation et la cohésion du personnel.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance de la reconnaissance au travail** et son incidence sur la motivation, la mobilisation et le moral.
- **Apprendre des stratégies pour fournir une reconnaissance significative** à leurs collègues, à leurs supérieurs et à eux-mêmes afin de favoriser une culture d'appréciation.
- **Découvrir les principaux aspects de la reconnaissance** et comment devenir un « champion de la reconnaissance » au sein de l'organisation.
- **Déterminer les outils internes et externes pour reconnaître les réalisations** et instaurer un environnement où la reconnaissance est systématiquement mise en pratique.



Compétences de base en leadership pour tout le monde dans chaque emplois

Les comportements de leadership fondamentaux que tout le monde peut adopter — communiquer clairement, prendre des initiatives, établir la confiance et aider les autres à obtenir des résultats solides dans n'importe quel rôle.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- Reconnaître comment l'utilisation de compétences de base en leadership peut favoriser le bien-être professionnel et personnel.
- Évaluez vos capacités de leadership.
- Identifiez huit comportements de leadership essentiels et des conseils pratiques pour les mettre en œuvre.
- Élaborez un plan personnel pour votre développement continu en matière de leadership.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Développement du leadership, communication efficace, initiative, croissance



60 minutes

La plupart des gens croient que seuls les directeurs, les gérants, les présidents et les PDG peuvent être des leaders. Bien qu'il y ait une part de vérité là-dedans, tous les employés peuvent utiliser les compétences qui permettent aux leaders d'exceller dans ce qu'ils font. Aujourd'hui, les compétences en leadership sont nécessaires pour chaque emploi puisque les employés travaillent souvent en équipe, occupant à tour de rôle le rôle de gestion. De plus, les organisations s'attendent à ce que les employés adoptent les habitudes des leaders qui réussissent afin que les résultats commerciaux puissent être atteints plus rapidement, plus efficacement et mieux, assurant ainsi la compétitivité et la viabilité.

Ce séminaire n'est pas le dernier mot sur le leadership – c'est un aperçu de quelques stratégies fondamentales et éprouvées que les leaders utilisent pour réussir au travail.

Comprendre les différentes personnalités pour mieux collaborer

Au sein des équipes coexistent des personnalités et des styles de communication variés; la collaboration nécessite de gérer ces différences avec professionnalisme.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître les types de personnalités difficiles**
- **Comprendre leurs motifs et leurs besoins**
- **Travailler avec les personnes présentant une personnalité difficile**
- **Reconnaître des traits de caractère qu'ils pourraient eux-mêmes améliorer**

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Communication efficace, prise de conscience, approche axée sur la recherche de solution



60 minutes

Les milieux de travail peuvent voir naître des employés très performants et dynamiques qui s'intègrent bien à l'équipe. Ils peuvent aussi être un lieu où les employés connaissent souvent la frustration ou ressentent de la colère à l'égard d'un-e collègue, qu'il s'agisse d'une personne intimidante, d'une personne qui cherche à faire plaisir, d'une personne pleurnicharde ou d'une personne qui colporte des ragots.

L'usage de techniques visant à gérer ces situations difficiles peut grandement contribuer à rehausser le moral des employés et la satisfaction personnelle.

Ce séminaire se penche sur la distinction qui existe entre un comportement difficile et une personne difficile et offre des stratégies permettant de réagir avec efficacité aux situations problématiques grâce à la communication assertive.

Bien-être personnel

L'équilibre pour éviter l'épuisement professionnel

Le stress chronique, lorsqu'il est mal géré, peut mener à l'épuisement professionnel : une fatigue émotionnelle et physique qui provoque un sentiment de détachement et d'accablement.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'épuisement professionnel et ses causes** : Découvrez en quoi il consiste et comment il se développe au fil du temps en raison d'un stress excessif.
- **Déterminer les facteurs de risque de l'épuisement professionnel** : Sachez reconnaître les principaux facteurs qui y contribuent et les détecter précocement.
- **Reconnaître les signes et le degré d'épuisement** : Apprenez à identifier les signes physiques, émotionnels et comportementaux de l'épuisement professionnel.
- **Apprendre les techniques de prévention** : Explorez des stratégies d'adaptation saines pour préserver votre bien-être et prévenir l'épuisement professionnel.
- **Pratiquer des exercices pour votre bien-être** : Pratiquez des exercices qui renforcent la résilience et réduisent le stress.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Épuisement professionnel, bien-être, gestion du temps, équilibre travail-vie personnelle



30/60/90 minutes

Souvent insidieux, l'épuisement professionnel peut avoir de graves effets à long terme, et nuire au bien-être tant personnel que professionnel. Dans un monde où le rythme est effréné, il est d'autant plus important de comprendre comment gérer le stress et prévenir l'épuisement professionnel avant qu'il ne s'installe.

Cette séance aidera les participants à reconnaître les signes de pression excessive et à mettre en place des stratégies pour instaurer un équilibre dans leur vie. Grâce à des outils de gestion du stress, à la pleine conscience et à des mécanismes d'adaptation sains, les participants apprendront à prendre des mesures proactives pour gérer leur stress et préserver leur santé mentale. La sensibilisation et les outils appropriés permettent d'éviter l'épuisement professionnel, de favoriser la résilience et de maintenir un rendement élevé au travail comme dans la vie personnelle.

Découvrir le pouvoir de la conscience de soi

La conscience de soi est un élément clé de la réussite personnelle et professionnelle.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le pouvoir de la conscience de soi :** Découvrez comment la conscience de soi influence les décisions, les relations et les expériences de vie.
- **Explorer l'identité personnelle :** Plongez dans vos valeurs, vos passions et vos rêves pour comprendre ce qui vous anime.
- **Cerner les points forts et les domaines à améliorer :** Connaissez vos forces uniques et les domaines où un développement personnel est nécessaire.
- **Pratiquer l'introspection :** Participez à des activités qui favorisent l'introspection et approfondissent la compréhension de soi.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Conscience de soi, réflexion, optimisme, état d'esprit de croissance



30/60/90 minutes

Elle permet aux personnes de prendre des décisions éclairées, d'établir des relations significatives et de relever les défis de la vie avec clarté. Cette séance approfondira le concept de la conscience de soi et proposera des outils et des points de vue pour aider les participants à explorer leur identité et leurs motivations. En comprenant ses forces, ses faiblesses et ses déclencheurs émotionnels, chacun peut améliorer sa prise de décision, sa communication et son intelligence émotionnelle globale.

Les participants apprendront à utiliser leur conscience de soi pour élaborer des stratégies plus efficaces afin de surmonter les obstacles, de saisir les occasions et de développer un sentiment d'utilité. Grâce à des exercices pratiques et de réflexion, les participants auront une meilleure compréhension d'eux-mêmes et une confiance renouvelée pour affronter les défis de la vie avec plus de résilience et d'authenticité.

Fondements du bien-être : développer sa résilience et son équilibre pour tous

Dans nos vies bien remplies, il est facile de se laisser emporter par les exigences quotidiennes et d'oublier ce qui compte vraiment : notre bien-être. Il ne s'agit pas seulement d'éviter la maladie ou de gérer le stress, il s'agit aussi de s'épanouir dans tous les aspects de notre vie.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir les secrets de l'épanouissement** dans tous les domaines de la vie : le bien-être mental, physique, financier et social.
- **Apprendre des stratégies exploitables** pour développer une résilience mentale et une force émotionnelle inébranlables.
- **Transformer leur environnement et leur communauté** en sources de positivité et de croissance.
- **Exploiter des techniques puissantes de pleine conscience et de soin de soi** pour éliminer le stress, aiguïser la concentration et atteindre une paix et un équilibre durables.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Résilience, bien-être, optimisme, état d'esprit de croissance



30/60/90 minutes

Le véritable bien-être englobe la santé mentale et physique, la sécurité financière, les relations solides et le sentiment de communauté. Au cours de cette séance stimulante, nous approfondirons la façon dont ces éléments interagissent et influent les uns sur les autres, afin de vous permettre de vous construire une vie plus équilibrée, résiliente et épanouissante.

Joignez-vous à nous pour découvrir les clés de l'épanouissement durable!

La vie au-delà des appareils numériques

Dans notre monde du travail hyper connecté, une présence numérique constante peut être à la fois une bénédiction et une malédiction.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'incidence d'une connectivité constante :** Découvrez le coût psychologique d'être « toujours branché » et ses répercussions sur la santé mentale.
- **Découvrir des stratégies pour se déconnecter :** Adoptez des méthodes pratiques pour vous déconnecter numériquement et mentalement afin d'améliorer votre bien-être.
- **Retrouver l'équilibre travail-vie personnelle :** Explorez des moyens de gérer vos habitudes numériques et de rétablir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle.
- **Prioriser la santé mentale :** Mettez en place des techniques pour améliorer votre santé mentale et maintenir des limites numériques plus saines.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Équilibre travail-vie personnelle, épuisement professionnel, stress, bien-être



30/60/90 minutes

La pression de devoir être « branché » en tout temps amène de nombreuses personnes à souffrir de stress, d'insomnie, d'anxiété et d'épuisement professionnel. Cette séance explorera l'incidence de la surcharge numérique sur la santé mentale et le bien-être global, en fournissant de l'information sur la manière dont la connectivité permanente affecte la productivité et la vie personnelle.

Les participants apprendront des stratégies pratiques pour retrouver un équilibre travail-vie personnelle en fixant des limites, en gérant leur utilisation de la technologie et en adoptant de saines habitudes numériques. Au moyen d'exercices pratiques, les participants exploreront des façons de se déconnecter numériquement et mentalement, créant ainsi un espace propice au repos, à la détente et au soin de soi. L'objectif est de doter les participants d'outils qui leur permettent de mettre à profit le monde numérique pour améliorer leur productivité sans sacrifier leur santé, leur bonheur ou leur bien-être émotionnel.

Surmonter le syndrome de l'imposteur

Le syndrome de l'imposteur est un schéma psychologique où les personnes doutent de leurs capacités, craignant d'être démasquées comme étant des « usurpateurs ».



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le syndrome de l'imposteur :** Découvrez en quoi consiste ce syndrome et quelles sont ses répercussions sur l'estime de soi et la confiance.
- **Reconnaître les causes du doute de soi :** Déterminez ce qui déclenche le sentiment d'être un imposteur et comment y remédier.
- **Surmonter le critique intérieur :** Développez des stratégies pour faire taire le critique intérieur et célébrer les réussites.
- **Renforcer la confiance en soi :** Apprenez à reconnaître vos réussites et à cultiver une meilleure estime de soi.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Anxiété, doute de soi, rendement, bien-être, optimisme



30/60/90 minutes

Ce syndrome empêche souvent les employés de donner leur meilleur rendement et de conserver une image positive d'eux-mêmes. Cette séance abordera les causes et les effets du syndrome de l'imposteur, en plus d'offrir de l'information précieuse sur son incidence, tant sur le rendement professionnel que sur le bien-être personnel. Les participants apprendront à reconnaître les signes du doute de soi et à élaborer des stratégies pour combattre la voix intérieure qui alimente le sentiment d'être un imposteur.

Les participants exploreront des techniques pour renforcer leur confiance, valoriser leurs réalisations et museler leurs pensées autodestructrices. En favorisant une meilleure conscience et compréhension de soi, cette séance aidera les participants à retrouver leur estime de soi, leur permettant ainsi de donner le meilleur d'eux-mêmes sans craindre de ne pas être à la hauteur.

Bâtir votre trousse pour prendre soin de vous

Dans le contexte exigeant d'aujourd'hui, nombre de personnes négligent leurs habitudes de soin de soi, ce qui peut nuire à leur bien-être global.



Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Soin de soi, équilibre travail-vie personnelle, énergie, bien-être



30/60/90 minutes

Il est plus important que jamais de s'occuper de sa santé mentale, de son énergie et de l'équilibre travail-vie personnelle. Cette séance présentera le concept de « roue du bien-être », une approche holistique du soin de soi qui englobe la santé physique, émotionnelle et mentale. Les participants apprendront des stratégies pour mener une vie équilibrée, notamment comment intégrer la pleine conscience, la gestion de l'énergie et la réduction du stress à leur quotidien.

En réfléchissant à leur bien-être personnel, les participants découvriront de nouvelles perspectives et techniques pour établir des habitudes durables de soin de soi. Cette séance propose des mesures concrètes pour accroître la résilience, améliorer la concentration et favoriser un sentiment de satisfaction plus profond dans la vie personnelle et professionnelle.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Évaluer leur bien-être** : Déterminez les principaux domaines du bien-être dans votre vie à l'aide de la « roue du bien-être ».
- **Explorer des stratégies de soin de soi** : Découvrez diverses stratégies pour prendre soin de votre santé physique, émotionnelle et mentale.
- **Élaborer un plan durable** : Définissez un plan de soin de soi personnalisé qui correspond à votre mode de vie et à vos objectifs.
- **Préserver leur bien-être** : Apprenez à maintenir votre programme de soin de soi afin de préserver votre santé et votre bonheur à long terme.

Établir des limites saines

Concilier travail, famille et temps libre semble souvent tout un défi, surtout lorsque des exigences contradictoires sont à l'origine du stress.



Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Soin de soi, équilibre travail-vie personnelle, bien-être, communication



30/60/90 minutes

Cette séance aidera les participants à cibler des stratégies pratiques pour établir des limites saines afin de gérer efficacement leurs responsabilités personnelles, familiales et professionnelles. En apprenant à prioriser les tâches, à exprimer leurs attentes et à dire « non » lorsque cela est nécessaire, les participants peuvent éviter l'épuisement professionnel et réduire le stress.

La séance portera également sur l'importance de bien gérer son temps, de prendre soin de soi et de s'accorder des pauses pour se ressourcer. Les participants découvriront des outils pour mieux gérer les complexités de la vie quotidienne, favorisant ainsi une approche plus équilibrée et satisfaisante tant au travail qu'à la maison. Ils apprendront des techniques concrètes pour établir leurs limites, réduire le sentiment d'être submergés et atteindre une plus grande satisfaction dans tous les aspects de leur vie.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance de l'équilibre :** Apprenez ce qu'est l'équilibre travail-vie personnelle et pourquoi il est essentiel à votre bien-être global.
- **Cerner le déséquilibre travail-vie personnelle :** Reconnaissez les facteurs qui créent un déséquilibre et ajoutent un stress inutile.
- **Mettre en œuvre des techniques de gestion du temps :** Découvrez comment gérer efficacement plusieurs responsabilités et réduire le stress.
- **Élaborer un plan d'action équilibré :** Créez un plan concret pour établir des priorités, déléguer et communiquer afin de parvenir à un meilleur équilibre travail-vie personnelle.

Lutter contre la solitude

La solitude est souvent un signe qu'une personne aspire à des liens plus profonds, mais elle peut persister même lorsqu'on est bien entouré.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la différence entre l'isolement et la solitude :** Faites la différence entre des moments de solitude et un isolement persistant.
- **Reconnaître les signes précoces de la solitude :** Reconnaissez les premiers signes d'une solitude prolongée et prenez des mesures proactives pour y remédier.
- **Aborder l'incidence émotionnelle :** Comprenez comment la solitude affecte le bien-être mental et émotionnel, et examinez des moyens de la surmonter.
- **Établir des liens significatifs :** Découvrez des stratégies pour favoriser des relations authentiques et surmonter l'isolement.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Soin de soi, équilibre travail-vie personnelle, bien-être, communication



30/60/90 minutes

Cette séance explorera la nature multidimensionnelle de la solitude et aidera les participants à en comprendre les dimensions psychologique, émotionnelle et sociale. Les participants découvriront des stratégies pour surmonter l'isolement, renforcer leurs relations et tisser des liens significatifs.

En s'attaquant aux causes profondes de la solitude, les participants apprendront à créer des liens authentiques, passant de la solitude à un plus fort sentiment d'appartenance. Cette séance offre de précieux renseignements sur le développement des compétences nécessaires pour combattre le sentiment d'isolement et nouer des relations enrichissantes et solidaires, tant sur le plan personnel que professionnel.

Stratégies pour une vie saine – quarts de travail atypiques

Favoriser son bien-être et conserver son niveau d'énergie tout en ayant un horaire de travail atypique.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Appliquer des stratégies pour améliorer la qualité du repos et du sommeil** tout en gérant les défis liés au sommeil diurne et aux horaires irréguliers.
- **Déterminer des moyens pratiques pour maintenir des habitudes alimentaires équilibrées** et un niveau d'énergie constant tout au long des quarts de travail.
- **Reconnaître les facteurs de stress courants** propres au travail par quarts et pratiquer des techniques pour gérer le stress, l'humeur et la résilience.
- **Explorer des façons de rester en contact** avec leur famille et leurs amis, même lorsque leurs horaires ne correspondent pas.
- **Mettre en place des routines** et des microhabitudes personnalisées pour rendre le quotidien plus sain et plus gérable malgré le travail par quarts.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Travail par navette, travail
par quarts, routine,
sommeil, mode de vie sain



30/60/90 minutes

Travailler en soirée, tard le soir, la nuit ou en rotation peut présenter des défis particuliers, tels que des cycles de sommeil perturbés, des liens sociaux perdus et la difficulté à trouver un équilibre entre la santé, les relations et la vie familiale. Si certaines personnes peuvent s'épanouir dans ce contexte, d'autres peuvent le trouver épuisant à la longue.

Cette séance fournit des stratégies pratiques et fiables, inspirées des expériences vécues de personnes qui n'ont pas un horaire de travail traditionnel de 9 h à 17 h. Les participants découvriront des outils qu'ils pourront utiliser pour améliorer la qualité de leur sommeil, maintenir leur énergie, protéger leur santé mentale, entretenir leurs relations et conserver des habitudes saines tout en gérant les exigences liées à des horaires de travail variables.

Planifier la réussite du passage à la retraite

Un passage à la retraite réussi allie finances, santé et relations.
Planifiez votre retraite en fonction de vos finances, de votre temps et de votre bien-être.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Passer en revue les cinq phases émotionnelles** de la retraite
- **Parler des moyens de réussir le passage** à la retraite
- **Reconnaître l'importance de la planification** à l'approche de la retraite

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Mode de vie, retraite



60 minutes

Le passage à la retraite se compose de défis à relever et de nouvelles possibilités. La première question à se poser est la suivante : « Qu'ai-je l'intention de faire de mon temps et de mon énergie quand je n'occuperai plus un emploi à temps plein? »

Il n'est jamais trop tôt pour penser à l'avenir et ce séminaire intéressera des personnes de tous âges.

Une planification précoce permet de se fixer des buts dans tous les domaines, d'explorer les ressources offertes et les moyens qui permettront de surmonter les obstacles pouvant nuire à la réalisation de ses objectifs de retraite.

Bien-être mental

Apaiser l'esprit anxieux

L'anxiété est l'un des problèmes de santé mentale les plus répandus. Pourtant, beaucoup de personnes hésitent à chercher de l'aide en raison de la stigmatisation, de la désinformation ou de la conviction qu'elle est incurable.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Anxiété, bien-être, soins personnels, boîte à outils



30/60/90 minutes

L'anxiété se manifeste différemment pour chacun, avec des symptômes et des déclencheurs variés, mais son impact sur le bien-être mental, émotionnel et physique est important et de grande portée. Cette session propose une compréhension complète de l'anxiété, de ses causes profondes et de la façon dont elle affecte la vie quotidienne.

Les participants apprendront des stratégies concrètes pour gérer les pensées anxieuses, réduire le stress et reprendre le contrôle. Axée sur l'autosoin, la résilience émotionnelle et les techniques d'apaisement, cette formation outillera les participants afin qu'ils puissent aborder l'anxiété efficacement et mener une vie plus équilibrée et épanouissante. En démystifiant l'anxiété et en fournissant des outils habilitants, cette session aide les participants à briser les barrières, à chercher du soutien et à développer une force émotionnelle et une confiance durables.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Définir l'anxiété et ses symptômes :** Acquérir une compréhension claire de l'anxiété, de ses symptômes et de la façon dont elle se manifeste au quotidien.
- **Identifier les déclencheurs :** Explorer ses déclencheurs personnels d'anxiété et reconnaître les schémas qui peuvent augmenter le stress.
- **Cercle de contrôle :** Apprendre à distinguer ce qui est sous son contrôle de ce qui ne l'est pas, afin de mieux se concentrer sur l'essentiel.
- **Boîte à outils d'autosoin :** Développer des outils pratiques d'autosoin pour apaiser l'esprit anxieux et renforcer la résilience émotionnelle.

Créer une culture de soutien : prévention du suicide en milieu de travail

Le suicide et l'automutilation sont des enjeux majeurs de santé mentale qui nécessitent un dialogue éclairé empreint de bienveillance.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Suicide, soutien entre pairs, gestion en situation de crise, stigmatisation



30/60/90 minutes

Malgré leur incidence profonde sur les personnes et les collectivités, ces sujets sont encore passés sous silence et incompris. Cette séance exhaustive élimine les obstacles de la stigmatisation et offre aux participants une perspective nuancée et fondée sur des données probantes pour comprendre les difficultés émotionnelles complexes. Les participants approfondiront leur compréhension des fondements psychologiques du suicide et de l'automutilation, apprendront à repérer les signes avant-coureurs subtils et à développer des stratégies de communication concrètes et utiles.

Grâce à une formation dirigée par des experts, les participants acquerront des outils pratiques d'intervention en situation de crise, des techniques de soutien émotionnel et des ressources pour obtenir un accompagnement professionnel. En favorisant une culture axée sur l'empathie, la compréhension et le soutien proactif, cette formation permet aux participants de créer des environnements plus sûrs et bienveillants qui peuvent sauver des vies et favoriser le bien-être mental.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **En savoir davantage sur le suicide et les facteurs de risque :** Comprenez les complexités du suicide, les comportements d'automutilation et les facteurs de risque et de protection qui y sont associés.
- **Lutter contre la stigmatisation :** Démystifiez les sujets tabous et découvrez des façons de lutter contre la stigmatisation sociale et d'encourager les conversations ouvertes.
- **Acquérir des compétences pratiques :** Acquérez des compétences qui peuvent être utilisées pour soutenir une personne en situation de crise, en ne perdant pas de vue votre rôle et vos limites.
- **Développer des stratégies de soin de soi :** Apprenez des techniques essentielles de soin de soi et découvrez des ressources supplémentaires pour assurer votre bien-être personnel.

Créer un état d'esprit résilient

La résilience représente un cadre mental transformateur essentiel pour évoluer dans des environnements personnels et professionnels complexes.



Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Résilience, mentalité, optimisme, état d'esprit axé sur la croissance



30/60/90 minutes

Dans le monde actuel en constante évolution, les gens sont régulièrement confrontés à des défis sans précédent qui exigent de faire preuve d'une souplesse psychologique et d'une force émotionnelle. Cette séance dynamique explore en profondeur l'art et la science du développement d'une résilience solide, en examinant comment les perceptions personnelles de l'échec, de la vulnérabilité et de l'adversité affectent directement la capacité d'une personne à s'épanouir. Les participants découvriront des stratégies efficaces pour redéfinir les obstacles mentaux, transformer les croyances contraignantes et développer un état d'esprit axé sur la croissance.

Grâce à des conseils d'experts, les participants apprendront à comprendre leurs schémas psychologiques uniques, à cerner les barrières internes et à mettre en place des techniques pratiques pour maintenir leur équilibre émotionnel. En considérant la vulnérabilité comme une force et l'échec comme une occasion d'apprentissage, on peut libérer notre potentiel extraordinaire en matière de développement personnel, d'adaptabilité et de réussite durable.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Exploiter le pouvoir de la vulnérabilité :** Apprenez comment la vulnérabilité peut aider à redéfinir l'échec et à renforcer la force émotionnelle.
- **Découvrir l'apprentissage à travers l'adversité :** Considérez les défis comme des occasions de croissance et de développement personnel.
- **Combattre les croyances contraignantes :** Remédiez aux schémas de pensée négatifs et transformez-les en attitudes positives et productives.
- **Assumer la peur et les risques :** Apprenez à affronter la peur de manière constructive et prenez des risques calculés en toute confiance.

Démystifier le counseling

Le counseling peut souvent sembler intimidant, en raison des préjugés et des conceptions erronées qui l'entourent. Cet atelier est conçu afin d'aider les membres de votre équipe à considérer le counseling comme étant une ressource précieuse et accessible pour favoriser leur bien-être mental, en éliminant les obstacles et en favorisant la compréhension.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être mental,
stigmatisation,
sensibilisation, santé
mentale



30/60/90 minutes

Les participants acquerront une meilleure compréhension du processus de counseling, puisque nous leur expliquerons notamment à quoi s'attendre lors des séances et leur présenterons différentes approches thérapeutiques et leurs avantages. Nous aborderons les mythes répandus, atténuerons les craintes et montrerons comment les stratégies de counseling peuvent être appliquées pour aborder les défis professionnels et personnels.

À la fin de la séance, les participants considéreront le counseling comme étant un outil puissant pour améliorer la santé mentale et accroître la résilience. Grâce aux perspectives concrètes et bienveillantes qu'il offre, cet atelier est l'occasion d'apprendre à promouvoir le bien-être et à favoriser un environnement d'équipe plus sain et plus productif.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Éliminer les obstacles, renforcer la confiance :** Démystifiez le counseling en acquérant progressivement une compréhension claire de cet outil, qui permet d'éliminer les conceptions erronées et de réduire la stigmatisation.
- **Exploiter le counseling en vue de la croissance :** Découvrez des outils puissants pour vaincre le stress, renforcer votre résilience et favoriser votre réussite personnelle et professionnelle.
- **Trouver votre partenaire idéal :** Apprenez à sélectionner en toute confiance un conseiller qui est en accord avec vos objectifs et vos valeurs.
- **Transformer les défis quotidiens :** Maîtrisez des techniques pratiques apprises lors du counseling pour gérer le stress et améliorer votre bien-être au quotidien.

Gestion efficace du stress

Le stress est devenu un défi omniprésent dans notre société moderne, nuisant silencieusement au bien-être des gens et des organisations, et ayant de profondes conséquences physiologiques et psychologiques.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir la science du stress :** Apprendre comment le stress affecte le corps et l'esprit, entraînant des problèmes de santé mentale et physique.
- **Reconnaître les déclencheurs :** Cerner les facteurs de stress personnels et comprendre leur incidence sur le bien-être.
- **Apprendre à « répondre » au lieu de « réagir » :** Acquérir des techniques pour faire une pause, évaluer et répondre de manière réfléchie plutôt que de réagir impulsivement au stress.
- **Apprendre des stratégies pour vaincre le stress :** Découvrir des méthodes pratiques et exploitables pour évacuer le stress et favoriser la relaxation, améliorant ainsi la santé mentale globale.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Stress, conscience de soi, boîte à outils, bien-être



30/60/90 minutes

Cette séance exhaustive propose une exploration approfondie de la dynamique du stress, dévoilant les mécanismes complexes qui transforment la pression en risques potentiels pour la santé. Les participants acquerront des connaissances de pointe sur les interactions complexes entre les réponses au stress, la régulation émotionnelle et la santé globale.

Grâce à une analyse guidée par des experts, les participants découvriront des stratégies avancées pour cerner les déclencheurs de stress personnels, mettre en œuvre des techniques d'intervention ciblées et développer une approche holistique de la résilience. En comprenant les nuances de la relation entre les réactions mentales et physiques au stress, les participants apprendront à transformer l'épuisement professionnel potentiel en occasions de croissance, d'équilibre et de rendement soutenu. Il en résulte une approche transformatrice de gestion du stress qui permet aux participants de cultiver une intelligence émotionnelle solide et un bien-être à long terme.

Boîte à outils pour un esprit sain

La santé mentale et le bien-être sont des piliers fondamentaux de la résilience personnelle, mais ils sont souvent négligés dans notre monde hyperconnecté et axé sur le rendement.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Santé mentale, bien-être, soin de soi, résilience, boîte à outils, optimisme



30/60/90 minutes

Cette séance de transformation remet en question la conception erronée selon laquelle le bien-être mental n'est pertinent qu'en période de crise, et présente plutôt une approche proactive du soin de soi psychologique. Les participants exploreront les liens complexes entre l'équilibre émotionnel, l'efficacité personnelle et la santé holistique. Grâce à des stratégies stimulantes fondées sur des données probantes, les participants apprendront à reconnaître les premiers signes de tension mentale, à développer des mécanismes d'adaptation solides et à créer une structure personnalisée pour un bien-être psychologique durable.

En comprenant l'incidence profonde des problèmes de santé mentale sur la qualité de vie globale, les participants acquerront des outils puissants pour surmonter l'adversité, gérer le stress, et cultiver la résilience émotionnelle. La séance permet aux participants de prioriser leur bien-être mental en transformant les vulnérabilités potentielles en forces et en créant la base d'une croissance et d'un épanouissement personnelle axés sur le long terme.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Optimiser la santé mentale :** Découvrir des stratégies efficaces pour renforcer la santé mentale, la résilience et le bien-être général, afin de s'assurer d'un plein épanouissement au quotidien.
- **Explorer la gestion de l'adversité :** Apprendre comment gérer efficacement les changements et les défis de la vie en adoptant un état d'esprit positif et axé sur la croissance.
- **Découvrir des outils de gestion du stress :** Explorer des techniques pour gérer le stress, réduire l'anxiété et maintenir un équilibre sain entre les exigences personnelles et professionnelles.
- **Élaborer des stratégies :** Développer des stratégies à long terme pour cultiver une santé mentale saine, le bien-être, et l'épanouissement personnel afin d'acquérir une résilience durable.

Rester optimiste

Notre esprit produit environ 60 000 pensées par jour, dont 75 % sont, selon les recherches, orientées vers la négativité, un mécanisme de survie ancestral enraciné dans notre psychologie.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Optimisme, état d'esprit, conscience de soi, intelligence émotionnelle



30/60/90 minutes

Des études montrent que la pensée négative chronique peut augmenter les risques de troubles mentaux de 60 %, ce qui a une incidence sur le bien-être émotionnel et l'efficacité personnelle. Comme 65 % des individus ont du mal à gérer des pensées négatives persistantes, il est essentiel de comprendre leur origine. Cette séance transformatrice fait le lien entre les connaissances scientifiques et les stratégies pratiques, et présente aux participants des techniques éprouvées pour interrompre et remodeler leurs schémas cognitifs destructeurs.

À travers des exercices captivants, les participants exploreront les neurosciences de la génération des pensées et apprendront des méthodes sophistiquées pour transformer des récits mentaux nuisibles en perspectives constructives et valorisantes. Les participants seront outillés pour remettre en question leurs habitudes de pensée malsaines, cultiver la résilience mentale et développer une approche plus équilibrée du dialogue interne.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Cerner les causes des pensées négatives :** Comprendre les causes et les schémas qui alimentent les pensées négatives, y compris les expériences passées et les habitudes mentales.
- **Briser le cercle vicieux :** Apprendre à appliquer des techniques éprouvées pour passer de la pensée négative à la pensée positive, afin de favoriser un état d'esprit plus sain.
- **Comprendre l'importance de l'aide :** Reconnaître les moments où les pensées négatives deviennent persistantes et admettre l'importance de chercher un soutien professionnel.
- **Explorer diverses ressources :** Notamment la thérapie, les groupes de soutien et les outils d'auto-assistance afin de soutenir la santé mentale et l'épanouissement personnel à long terme.

Comprendre les déclencheurs émotionnels

Les déclencheurs émotionnels sont profondément personnels et peuvent perturber la résilience, la productivité et les relations lorsqu'ils ne sont pas gérés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Intelligence émotionnelle, résilience, soutien entre pairs



30/60/90 minutes

Cette séance fournit aux participants les outils nécessaires pour déterminer leurs déclencheurs émotionnels, comprendre les causes profondes de leurs réactions et élaborer des stratégies pratiques pour gérer les situations difficiles. Les participants apprendront à reconnaître les schémas qui se cachent derrière leurs réactions émotionnelles, ce qui leur permettra de mieux comprendre comment ces réactions influencent la prise de décisions, la communication et le bien-être. Ils exploreront des techniques visant à se préparer à des événements à forte charge émotionnelle et à s'en remettre, en développant des outils permettant de gérer les déclencheurs de manière constructive.

Au-delà du développement personnel, cette séance souligne l'importance de soutenir les autres en favorisant l'empathie, la compréhension et la collaboration. Les participants apprendront à gérer efficacement les déclencheurs émotionnels pour accroître la résilience, renforcer les liens avec les collègues et contribuer à une culture en milieu de travail empreinte de compassion et d'intelligence émotionnelle.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir l'incidence des déclencheurs :** Apprendre comment les déclencheurs émotionnels peuvent avoir une incidence significative sur les pensées, les comportements, et la résilience personnelle, qui touchent à la fois le bien-être mental et physique.
- **Comprendre l'importance du soutien :** Reconnaître l'utilité de demander de l'aide professionnelle ou personnelle lorsqu'on est confronté à des réactions émotionnelles intenses, ainsi que les avantages du soutien dans la régulation émotionnelle.
- **Être mieux outillé pour soutenir les autres :** Déceler qu'un collègue ou un pair est émotionnellement bouleversé et explorer des moyens efficaces et empathiques d'offrir du soutien sans porter de jugement.
- **Favoriser l'empathie :** Apprendre des stratégies pour créer un environnement compatissant et compréhensif où les difficultés émotionnelles sont abordées de manière constructive et solidaire.

Santé mentale – reconnaître et réagir

Une séance pour les employés

La normalisation des conversations sur la santé mentale est devenue un impératif essentiel pour créer des environnements de travail bienveillants et solidaires.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Santé mentale, bien-être, soutien par les pairs, sensibilisation, stigmatisation



30/60/90 minutes

Cette séance transformatrice comble l'écart entre la sensibilisation et l'action, en offrant aux participants des stratégies pratiques et nuancées pour comprendre et soutenir le bien-être psychologique de leurs collègues. Les participants découvriront des techniques sophistiquées mais accessibles, afin de reconnaître les signes subtils de problèmes de santé mentale, de développer des compétences en communication bienveillante et de se débarrasser des stigmates qui existent depuis longtemps en milieu de travail.

Par l'intermédiaire d'un apprentissage interactif, les participants acquerront des perspectives précieuses pour favoriser des dialogues authentiques et constructifs qui valorisent la dignité humaine et à la compréhension mutuelle. En dotant les membres de l'équipe de stratégies d'intervention empathiques, cette séance leur permet de développer une culture de bienveillance sincère, de respect mutuel et de sécurité psychologique où chacun se sent valorisé, compris et soutenu dans son parcours professionnel et personnel.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance de la santé mentale :** Son incidence sur la culture en milieu de travail et le bien-être au travail.
- **En apprendre davantage sur les problèmes de santé mentale :** Leurs symptômes et leur effets sur les individus.
- **Reconnaître les préoccupations :** Repérer les premiers signes de problèmes de santé mentale chez les collègues afin d'offrir un soutien en temps opportun.
- **Être mieux outillé pour soutenir les autres :** Découvrir comment soutenir les pairs et les encourager à demander de l'aide en cas de besoin.
- **Découvrir la réponse à la crise :** Apprendre les étapes à suivre lorsqu'un collègue a besoin d'une aide immédiate en santé mentale.

Santé mentale au travail

À l'intention des gestionnaires

La santé mentale façonne tous les milieux de travail; elle a une incidence sur la mobilisation, la sécurité et le rendement. Pourtant, les signes de problèmes de santé mentale passent souvent inaperçus en raison de la stigmatisation et du silence, ce qui leur permet de s'aggraver.

Modes de prestation offerts :

Ateliers

Mots clés :

Leadership, santé mentale, stigmatisation, soutien



3,5 heures

La majorité des personnes vivant avec une certaine forme de problème de santé mentale sont au travail parmi nous, aux prises avec des symptômes tout en essayant d'accomplir leurs tâches. Cependant, les problèmes de santé mentale font rarement l'objet d'une intervention en milieu de travail parce que les symptômes ne sont pas détectés.

Les gestionnaires de personnel sont peu au fait de ce qu'ils peuvent ou doivent faire dans de tels cas, en raison notamment de la stigmatisation associée à des troubles courants comme la dépression et l'anxiété. Même les gestionnaires spécialisés en ressources humaines ou en santé du travail peuvent se sentir mal outillés pour intervenir auprès de ceux qui souffrent d'un problème de santé mentale.

Cet atelier fournira aux participants des outils pratiques de gestion du rendement pour aborder les problèmes de comportement et de rendement au travail, qui signalent souvent un problème de santé mentale sous-jacent.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Expliquer pourquoi les problèmes de santé mentale constituent un enjeu de plus en plus pertinent** au travail
- **Comprendre comment la stigmatisation fait obstacle** à un milieu de travail sain sur le plan psychologique
- **Décrire le lien entre les problèmes de santé mentale et les problèmes de comportement** et de rendement
- **Décrire le rôle et les responsabilités** des gestionnaires de personnel quant au soutien à apporter à un employé atteint d'un problème de santé mentale
- **Suivre un processus visant à aider une personne** qui peut présenter des symptômes

Équilibre travail-vie personnelle

L'équilibre travail-vie personnelle est un catalyseur de rendement, non un luxe. Des priorités claires, des limites bien définies et du temps de rétablissement favorisent des résultats durables.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Équilibre travail-vie personnelle, bien-être, soin de soi, compétences pratiques



60 minutes

Le télétravail, la connectivité en tout temps et les habitudes perfectionnistes ont brouillé les frontières entre le travail et la vie personnelle. Selon Gallup, plus de 40 % des employés partout dans le monde sont aux prises avec des niveaux élevés de stress, et nombre d'entre eux sont confrontés à un risque accru d'épuisement professionnel et à une baisse de bien-être.

Cet atelier interactif vous permet de rompre avec la culture d'être connecté en permanence en identifiant les obstacles cachés qui sabotent votre équilibre et en évaluant comment vos engagements actuels s'alignent sur ce qui compte vraiment pour vous.

Maîtrisez des stratégies pratiques pour fixer des limites numériques, dire non en toute confiance et créer des habitudes durables qui vous aideront à prospérer dans l'environnement de travail exigeant d'aujourd'hui.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Définir l'équilibre travail-vie personnelle** et cerner les obstacles courants qui les empêchent de l'atteindre dans leur travail actuel
- **Évaluer leurs engagements actuels** et déterminer dans quelle mesure ils correspondent à leurs priorités personnelles et au temps dont ils disposent
- **Mettre en œuvre des stratégies proactives** favorisant un équilibre travail-vie personnelle durable, dont l'établissement de limites réelles, l'adoption de saines habitudes de travail et la gestion du perfectionnisme
- **Élaborer un plan de soin de soi personnalisé** pour préserver leur énergie et leur bien-être

Bâtir la confiance en parlant de sa santé mentale

Les expériences sincères font évoluer les normes plus rapidement que les politiques. Une conversation éclairée peut ouvrir la voie à beaucoup d'autres.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître comment le fait de parler** des problèmes de santé mentale peut être bénéfique, pour eux et les autres
- **Déceler les signes de déclin de la santé** mentale et quand chercher du soutien
- **Développer des stratégies de communication efficaces** pour parler de leur santé mentale et obtenir du soutien lorsque cela est nécessaire

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Communication, santé mentale, sensibilisation



60 minutes

La recherche montre qu'une intervention précoce et des comportements de recherche de soutien peuvent favoriser un bien-être émotionnel soutenu et réduire les coûts des soins de santé.

Cette séance interactive permet aux participants de s'exercer à avoir des conversations sur la santé mentale grâce à des activités pratiques et concrètes.

Des discussions collaboratives et des mises en situation réelles permettent aux participants de prendre davantage conscience de leur état actuel de bien-être mental, d'explorer les obstacles courants au partage d'expériences en matière de santé mentale et d'appliquer un simple plan en quatre étapes pour se préparer à partager et à obtenir un soutien supplémentaire.

Les participants identifieront également les principales caractéristiques d'une personne-ressource et exploreront les ressources communautaires et en milieu de travail qui peuvent fournir un soutien formel et informel favorisant le bien-être émotionnel.

Techniques de relaxation

De petites pauses produisent de grands effets. Des micro-pratiques structurées réduisent le cortisol et rétablissent l'énergie.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la distinction entre les techniques de relaxation et de gestion du stress**
- **Décrire comment les pauses régulières et la relaxation favorisent leur santé et leur bien-être global**
- **Mettre en pratique en temps réel des techniques de relaxation fondées sur des données probantes**
- **Établir une routine de relaxation personnalisée qui correspond à leur mode de vie et qui convient à leur horaire**

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être mental, adoption de nouvelles habitudes, soin de soi, adaptation



60 minutes

En raison de notre culture numérique actuelle, avec ses enjeux de connectivité permanente, les niveaux de stress sont nettement plus élevés qu'il y a dix ans, ce qui fait de la capacité à se détendre vraiment une compétence essentielle, mais sous-utilisée.

Cet atelier interactif explique les principales différences entre les techniques de relaxation et de gestion du stress, tout en vous guidant à travers trois techniques éprouvées qui favorisent la relaxation physique et améliorent la clarté mentale.

Vous élaborerez une trousse personnalisée de techniques de relaxation pratiques, comme le monotâche ou la création de zones significatives sans technologies, qui fonctionnent n'importe où, ce qui vous permettra d'acquérir les habiletés nécessaires pour transformer la façon dont vous réagissez au stress.

Stress saisonnier

La pression de la période des Fêtes nuit à la concentration, à l'énergie et au moral. Priorisez l'essentiel et prévoyez des moments de ressourcement à votre horaire.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Résilience, gestion du stress, bien-être et adaptation



60 minutes

Les changements saisonniers peuvent causer un stress physique et mental. Pour bien des gens, le temps des Fêtes est une période où les horaires sont chargés, les excès nombreux et les obligations accrues.

Pour d'autres, les changements météorologiques et la diminution de l'exposition à la lumière du soleil entraînent des troubles du sommeil ou une baisse d'énergie et de motivation.

Ce séminaire propose des stratégies simples pour avoir suffisamment d'énergie pendant les Fêtes, notamment des conseils pratiques pour améliorer le sommeil et les habitudes alimentaires ainsi que pour garder une attitude positive au cours de cette période exigeante.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Expliquer ce qu'est le stress saisonnier** et ce qui le cause
- **Comprendre l'influence des changements saisonniers** sur le corps et la réaction humaine à ces changements
- **Parler de conseils et de stratégies de gestion du stress saisonnier** et de développement de la résilience

Comprendre la santé mentale : de la sensibilisation à l'action

La première étape, c'est d'en prendre conscience; passer à l'action permet de progresser. Nommez ce que vous ressentez, puis choisissez la marche à suivre.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre ce que cela signifie d'être** dans un état mental **positif**
- **Reconnaître les signes avant-coureurs** d'une détérioration de la santé mentale
- **Connaître les meilleures pratiques pour se soutenir** ou soutenir autrui, y compris les ressources appropriées et le moment où il faut demander l'aide d'un-e professionnel-le
- **Mettre en œuvre des stratégies et prendre des habitudes fondées sur des données probantes** qui favorisent le bien-être mental

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Santé mentale, bien-être, sensibilisation, stigmatisation, soutien par les pairs



60 minutes

Une personne sur huit dans le monde souffre d'une maladie mentale. Bien que les taux d'anxiété et de dépression aient augmenté de 25 % au cours des dernières années, beaucoup souffrent encore en silence en raison de la stigmatisation ou de l'incertitude quant à la demande d'aide.

Cette crise coûte à l'économie mondiale 1 000 milliards de dollars par année en perte de productivité, ce qui rend les connaissances en santé mentale essentielle pour tous les milieux de travail. Cette séance interactive apprend aux participants à reconnaître les signes avant-coureurs d'une détérioration de la santé mentale à l'aide d'outils comme l'évaluation OMS-5, tout en développant des techniques pratiques pour soutenir leur propre bien-être et aider leurs collègues en difficulté.

Vous apprendrez quand et comment chercher du soutien, ce qui jettera les bases d'une intervention précoce qui créera une culture du milieu de travail plus résiliente et plus compatissante.

Se fixer des objectifs et les réaliser

Des objectifs efficaces commencent par une définition claire des résultats attendus et se traduisent par un suivi rigoureux. Déterminez ce à quoi ressemble la réussite pour vous, planifiez le travail et tenez vos engagements.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Établissement d'objectifs,
adoption de nouvelles
habitudes,
responsabilisation,
modification des
comportements



60 minutes

Vous fixer des objectifs peut vous aider à réaliser vos aspirations. Pourtant, rares sont ceux qui le font, souvent par manque de temps, de compétences ou de ressources, ou encore parce qu'ils hésitent à s'engager dans cette démarche.

Ce séminaire traite des difficultés courantes que les gens rencontrent lorsqu'ils commencent à centrer leur attention sur un avenir positif.

De plus, il présente des stratégies éprouvées pour établir des objectifs clairs, évaluer le chemin parcouru vers leur réalisation et mettre en place un plan concret pour les atteindre.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre pourquoi il est important de se fixer des objectifs**
- **Concevoir leurs objectifs personnels** à l'aide de méthodes éprouvées
- **Mettre en œuvre des stratégies** permettant d'évaluer la réalisation de leurs objectifs

Le coût de la bienveillance : composer avec les effets du stress cumulatif et des traumatismes indirects

Les questionnaires peuvent atténuer les effets du traumatisme indirect en encourageant la recherche d'aide, en surveillant la charge de travail et les risques, et en fournissant des ressources fondées sur des données probantes qui renforcent la résilience.

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Stress cumulatif, traumatisme indirect, résilience, soin de soi, stratégies d'adaptation



3,5 heures

Les effets d'une exposition fréquente à des situations stressantes — comme soutenir des personnes vulnérables en crise ou être témoin d'un événement traumatisant — peuvent s'accumuler au fil du temps.

Conçu pour les employés occupant des postes fréquemment exposés à des situations qui représentent une menace réelle ou perçue à leur bien-être émotionnel ou physique, cet atelier explore les effets physiques, émotionnels et professionnels du stress cumulatif et du traumatisme indirect.

Le format très interactif crée un espace propice pour examiner comment la stigmatisation peut empêcher les « équipes fortement exposées » d'obtenir du soutien.

De plus, les participants s'exerceront à mettre en œuvre cinq stratégies axées sur les solutions qui favorisent le soin de soi et la résilience.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le coût de la bienveillance**, notamment les facteurs susceptibles d'accroître le risque de stress cumulatif et de traumatisme indirect
- **Cerner les effets physiques, émotionnels et professionnels du stress cumulatif** et du traumatisme indirect sur les employés occupant un poste « à forte exposition »
- **Mettre en œuvre cinq stratégies axées sur les solutions** qui favorisent le soin de soi et la résilience

Comprendre et accepter le deuil

Aller de l'avant ne signifie pas oublier : il s'agit d'intégrer ce qui a changé, de redéfinir ses objectifs, de renouer des liens et de retrouver un rythme quotidien.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Deuil, adaptation, changement



60 minutes

Plus vous en savez sur la façon de survivre et de vous rebâtir après une perte dans votre vie, plus vous pourrez rapidement prendre les moyens de vous rétablir, tant sur le plan personnel que professionnel.

Ce séminaire se penche sur le processus de deuil lié à différents types de pertes, comme le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, des changements dans la santé, le déménagement d'un enfant, et propose des stratégies pratiques pour vivre ces expériences et les surmonter.

Les participants apprendront à mieux comprendre en quoi consistent les approches efficaces et proactives pour se rétablir et se reconstruire, ainsi qu'à s'adapter aux changements causés par la perte afin d'aller de l'avant avec clarté et résilience.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le deuil** et l'importance de gérer leur santé émotionnelle
- **Développer des stratégies proactives de guérison**
- **Trouver des stratégies pouvant les aider à rebâtir leur vie** et à gérer les changements engendrés par le deuil

Cultiver le bien-être dans un contexte de crise et d'exposition médiatique

Stratégies pratiques pour protéger votre bien-être mental durant les périodes de stress intense : réduire la surcharge d'information constante, établir des limites saines avec les médias et rester ancré lorsque la couverture médiatique des crises est omniprésente.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être, Exposition médiatique, Stress, Adaptation



60 minutes

Dans un monde en rapide évolution et volatile, nos expériences liées à une série de crises peuvent avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être. Les conflits, la violence, l'instabilité politique, économique et sociale, les catastrophes liées au climat et à la météo, les pandémies et d'autres crises liées à notre santé et à notre sécurité peuvent créer de l'anxiété, que ces événements soient proches ou lointains.

La façon dont nous traversons ces crises, en particulier dans un contexte de forte exposition à l'information (et de surcharge) provenant des nombreuses sources médiatiques et de médias sociaux que nous consultons chaque jour, est importante pour cultiver le bien-être.

Cet atelier examine les impacts potentiels de l'exposition aux crises sur notre bien-être, y compris les façons dont la surexposition aux médias (sociaux) peut amplifier ces impacts. Les participants exploreront des stratégies pour faire face et soutenir le bien-être.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître l'influence de l'exposition médiatique** aux crises sur le bien-être.
- **Identifier les répercussions de la surcharge médiatique sur la santé**, notamment en ce qui concerne les crises.
- **Pratiquer des techniques d'adaptation positives pour gérer et composer** avec l'impact de la surcharge médiatique.
- **Explorer des moyens de soutenir le bien-être** dans des contextes d'exposition aux crises.

Bien-être physique

Bien manger. Bouger plus. Mieux dormir.

Avec les exigences croissantes de la vie moderne, le maintien de saines habitudes est souvent relégué au second plan en présence d'autres priorités.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir les bases d'une alimentation énergétique :** Apprenez à choisir des aliments qui nourrissent le corps, stimulent l'énergie et favorisent la clarté mentale.
- **Surmonter les obstacles à une alimentation saine :** Explorez des stratégies pour surmonter les contraintes de temps, les envies et la désinformation, afin de faire des choix plus sains.
- **Bouger plus et combattre les habitudes sédentaires :** Obtenez des conseils pratiques pour intégrer une activité physique dans leur quotidien et ainsi améliorer leur santé physique globale.
- **Connaître les bonnes pratiques pour un sommeil réparateur :** Apprenez à créer un rituel du coucher, à optimiser l'environnement de sommeil et à relever les défis pour mieux se reposer et mieux récupérer.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être physique, vitalité, concentration, bien-être



30/60/90 minutes

Cependant, négliger une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil de qualité peut entraîner des risques à long terme pour la santé, tels que des maladies chroniques, une baisse d'énergie et une détérioration du bien-être mental. Cette séance pratique est axée sur les trois piliers essentiels d'un mode de vie sain : l'alimentation, l'activité physique et le sommeil.

Les participants découvriront comment de petits changements peuvent améliorer significativement leur santé et leur vitalité générales. Grâce à des discussions enrichissantes et à des activités pratiques, ils découvriront comment adopter des habitudes alimentaires équilibrées, intégrer une activité physique à leur quotidien et instaurer des pratiques efficaces pour un sommeil réparateur. Les participants en sortiront avec des stratégies concrètes et personnalisées pour manger sainement, bouger plus et mieux dormir, afin de privilégier leur bien-être et s'épanouir, malgré les défis et les exigences de la vie.

Maîtriser son sommeil pour favoriser sa santé et sa concentration

Dormez mieux. Récupérez complètement. Soyez plus performant.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Habitudes, sommeil, bien-être physique, boîte à outils



30/60/90 minutes

Cette séance captivante explore les fondements biologiques du sommeil et révèle à quel point un sommeil réparateur est crucial pour la mémoire, l'apprentissage, la régulation émotionnelle et la récupération physique.

Les participants explorent les cycles du sommeil, les rythmes circadiens et l'incidence directe du sommeil sur la fonction cognitive et le bien-être. Dotés de ces connaissances scientifiques, ils découvrent des stratégies pratiques et fondées sur des données probantes pour optimiser leur sommeil, même dans un mode de vie trépidant. Cette séance propose des outils pour transformer votre sommeil : créer un environnement propice au sommeil, établir des rituels nocturnes efficaces, gérer le stress et respecter les rythmes naturels du corps.

Les participants terminent la séance avec une boîte à outils personnalisée fondée sur des données scientifiques pour optimiser leur sommeil, améliorer leur acuité mentale et s'épanouir dans le monde exigeant d'aujourd'hui.



Retour

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre les mécanismes biologiques du sommeil** et pourquoi un repos de qualité est essentiel au bon fonctionnement du cerveau et à la santé physique.
- **Expliquer comment le sommeil influence** l'apprentissage, la consolidation de la mémoire et le bien-être émotionnel.
- **Cerner les obstacles courants** à un sommeil réparateur et leurs effets sur le rendement global.
- **Appliquer des stratégies fondées sur des données scientifiques** pour optimiser l'environnement et les rituels de sommeil.
- **Apprendre à gérer le stress** et à se synchroniser avec les rythmes naturels de sommeil du corps pour mieux se reposer.
- **Créer un plan de sommeil personnalisé** pour améliorer l'énergie, la concentration et la résilience au quotidien.

La santé des hommes, ça compte

Bien que la santé physique soit souvent prioritaire, le bien-être mental est tout aussi essentiel pour atteindre une vie équilibrée et épanouissante.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Santé des hommes, habitudes saines, gestion du stress



30/60/90 minutes

Cependant, de nombreux hommes attendent que leurs symptômes physiques deviennent graves pour consulter un médecin et négligent souvent complètement leur santé mentale, laissant ainsi des problèmes pourtant sérieux sans traitement. Cette séance vise à briser la stigmatisation et à mettre en lumière les aspects essentiels de la santé des hommes, en mettant l'accent sur les soins préventifs, la gestion du stress et le lien profond entre le bien-être mental et la santé physique. Les participants en apprendront davantage sur les problèmes de santé fréquents, comme les problèmes cardiovasculaires et les troubles mentaux, ainsi que sur l'importance d'une prise en charge rapide.

Grâce à des conseils pratiques et à des discussions ouvertes, cette séance permettra aux hommes d'adopter des choix de vie plus sains, de mieux gérer leur stress et de privilégier des examens réguliers. Elle encouragera les participants à être plus proactifs pour qu'ils vivent plus longtemps et en meilleure santé, tout en brisant les préjugés entourant la santé et le bien-être des hommes pour les générations futures.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Libérer le pouvoir de la santé :** Comprenez comment l'équilibre entre la santé physique et mentale stimule le bien-être général et la réussite.
- **Abattre les préjugés :** Abordez les défis uniques liés à la santé masculine et les préjugés en matière de santé mentale pour mieux prendre soin de soi.
- **Signes avant-coureurs :** Apprenez à cerner rapidement les problèmes de santé physique et mentale afin de prendre des mesures.
- **Transformer leur bien-être :** Découvrez les bienfaits de l'activité physique, d'un sommeil de qualité et des habitudes qui soutiennent la santé mentale.
- **Gérer le stress et comprendre la valeur du soutien :** Gérez efficacement le stress et découvrez comment le soutien en matière de santé mentale renforce la résilience et le bonheur.

Ménopause 101

La ménopause est une étape naturelle de la vie qui concerne directement 51 % de la population, mais qui touche indirectement tout le monde, que ce soit dans le cadre professionnel, familial ou en tant qu'aidant.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être physique, santé des femmes, stigmatisation, entraide



30/60/90 minutes

Malgré son caractère universel, la ménopause demeure entourée d'incompréhension et de préjugés, ce qui empêche plusieurs de demander de l'aide ou d'en discuter ouvertement. Cette séance interactive vise à mieux comprendre la ménopause et à encourager des personnes de tous genres à avoir des conversations éclairées et bienveillantes. Les participants en apprendront davantage sur les changements physiologiques et émotionnels associés à la ménopause, et découvriront des façons concrètes de manifester de l'empathie et de proposer du soutien à celles qui en font l'expérience.

En abordant les conceptions erronées et en favorisant la compréhension, cette séance encourage l'inclusivité et fournit aux participants les outils nécessaires pour relever les défis liés à la ménopause, tant sur le plan personnel que professionnel. Informative, captivante, et optimiste, cette séance permet aux participants de créer un environnement plus solidaire et bienveillant pour toutes les personnes touchées par la ménopause.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **En savoir plus sur l'incidence de la ménopause :** Comprenez la ménopause, détruisez les mythes et reconnaitre ses effets directs et indirects sur tout le monde.
- **Suivre et gérer les symptômes :** Obtenez des outils pour cerner et surveillez les symptômes afin d'en améliorer la compréhension et les soins.
- **Reconnaitre la diversité des expériences :** Comprenez de quelle façon la ménopause varie d'une personne à l'autre en faisant preuve de compréhension envers les perspectives et les défis de chacune.
- **Accéder au soutien et favoriser les conversations :** Découvrez des moyens d'accéder à des ressources et de participer à des discussions de soutien au travail et à la maison.
- **Prioriser le soin de soi :** Adoptez des stratégies de bien-être pour bien vivre la ménopause et maintenir une bonne santé générale et un bon équilibre.

Le bien-être des femmes

Les femmes assument des rôles variés et exigeants (professionnelle, proche aidante, partenaire, amie, etc.), ce qui leur laisse souvent peu de temps ou d'énergie pour s'occuper de leur propre santé et bien-être.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être physique, santé des femmes, stress



30/60/90 minutes

Cette séance porte sur les besoins propres aux femmes en mettant l'accent sur les cinq piliers fondamentaux de leur bien-être : l'alimentation, l'activité physique, le sommeil, la relaxation et les relations sociales. Les participantes comprendront de quelle façon le stress et le fait de négliger le soin de soi peuvent affecter leur santé physique et mentale et découvriront des stratégies pratiques pour retrouver l'équilibre et la vitalité.

Grâce à des discussions interactives et des conseils pratiques, la séance souligne l'importance de voir à ses besoins, d'établir des limites et de se réserver du temps pour le soin de soi. Les participantes en ressortiront avec une meilleure compréhension des moyens de cultiver leur bien-être, ce qui leur permettra de s'épanouir dans toutes les sphères de leur vie, tout en reconnaissant le rôle essentiel du soin de soi dans le maintien de la santé et du bonheur à long terme.

Avantages pour les participantes

Au cours de cette séance, les participantes pourront :

- **Définir le bien-être personnel** : Réfléchissez à ce que représente le bien-être au féminin et comment celui-ci est lié aux besoins et priorités propres aux femmes.
- **Aborder les problèmes de santé courants** : Renseignez-vous sur les risques liés à la santé des femmes, comme les changements hormonaux et les stratégies de gestion proactive.
- **Explorer les cinq piliers du bien-être** : Mise sur l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, la relaxation et les relations sociales pour adopter une approche équilibrée et durable.
- **Travailler avec l'énergie et les cycles** : Harmonisez vos habitudes avec les niveaux d'énergie naturels et les cycles hormonaux pour améliorer votre santé.
- **Réduire le stress** : Découvrez des méthodes pratiques pour atténuer le stress, améliorer la santé et rehausser le bonheur.

Un mode de vie actif et sain

L'activité physique favorise une bonne santé à long terme — intégrez des mouvements à vos routines quotidiennes pour la force, l'endurance et la qualité de vie.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être, création d'habitudes, changement de comportement



60 minutes

N'importe qui peut bénéficier d'une activité physique régulière. La recherche démontre qu'une quantité modérée d'activité physique la plupart des jours de la semaine peut améliorer votre santé et votre qualité de vie.

Ce séminaire enseignera aux participants les avantages d'être actif ainsi que les risques de l'inactivité.

Ils apprendront également les composantes de la condition physique et des activités, ainsi que les six étapes du changement de comportement vers un mode de vie plus sain.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Discuter des obstacles** et des défis liés à l'adoption d'un mode de vie actif.
- **Comprendre comment changer** ses comportements.
- **Comprendre les types d'activités** et en connaître des exemples.
- **Savoir comment rester motivé(e).**



Enfin libre : stratégies pour surmonter les défis modernes liés au tabac et au vapotage

Arrêter de fumer représente un défi de taille aujourd'hui, notamment en raison de la progression du vapotage, des pressions sociales et de l'accès facile aux produits à base de nicotine.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Tabagisme, vapotage, rupture d'habitude, création de nouvelles habitudes



30/60/90 minutes

Ces facteurs rendent le processus d'arrêt plus complexe. Cet atelier propose aux participants des stratégies psychologiques puissantes pour surmonter ces obstacles et mettre en place des changements durables.

Grâce à des discussions interactives et à des exercices pratiques, les participants exploreront la psychologie de la motivation, le développement d'habitudes et les éléments déclencheurs qui alimentent les comportements liés au tabagisme et au vapotage. Ils apprendront à nourrir une motivation intrinsèque et à appliquer des techniques cognitivo-comportementales pour motiver les autres à arrêter de fumer.

À l'issue de cette séance, les participants disposeront de nombreuses stratégies efficaces pour accompagner les démarches d'arrêt du tabac. Ces outils contribueront à créer des communautés en meilleure santé et à promouvoir un changement durable, ce qui donnera aux participants l'assurance nécessaire pour jouer un rôle concret dans la lutte contre le tabagisme.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Acquérir un aperçu des problèmes psychologiques et sociaux qui alimentent le tabagisme et le vapotage**, et apprendre comment ils influencent les efforts de sevrage.
- **Apprendre à reconnaître les déclencheurs courants** qui maintiennent les habitudes liées à la nicotine et comment y remédier efficacement dans le soutien à l'arrêt du tabac.
- **Développer des stratégies pour susciter la motivation personnelle** et l'engagement, en donnant aux personnes les moyens de poursuivre un changement à long terme.
- **Pratiquer des approches cognitivo-comportementales fondées sur des données probantes** visant à aider les personnes à gérer leurs envies et à renforcer les changements de comportement sains.
- **Apprendre des techniques** et des approches concrètes pour soutenir l'abandon du tabac et contribuer à des communautés en meilleure santé.

Bien-être des parents et des proches aidants

Prendre soin de soi tout en prenant soin des autres

Prendre soin d'un membre de la famille atteint d'une maladie ou d'un handicap, d'un parent âgé ou d'un enfant peut être une expérience incroyablement enrichissante.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Bien-être de l'enfant, compétences en parentalité, traumatisme, compétences pratiques



30/60/90 minutes

Cependant, les exigences liées au temps, à l'énergie et aux ressources émotionnelles peuvent être accablantes pour les proches aidants. Les répercussions de ce rôle sont considérables et touchent divers aspects de leur vie, notamment le bien-être sur les plans physique, émotionnel, financier et pratique. Souvent, les aidants se concentrent tellement sur les besoins des autres qu'ils négligent leur propre santé.

Cette séance explorera des stratégies simples, mais efficaces, pour aider les proches aidants à améliorer leur bien-être, en leur proposant des outils qui leur permettront de gérer le stress, de mieux prendre soin de soi et de préserver un équilibre. En reconnaissant et en abordant leurs défis, les aidants seront en mesure de maintenir un mode de vie sain pendant qu'ils soutiennent leurs proches et de voir à leur bien-être personnel comme à celui de leur famille.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître l'incidence émotionnelle de la proche aidance :** Découvrez comment la proche aidance affecte le bien-être émotionnel et les relations.
- **Déterminer des stratégies pour maintenir le bien-être :** Apprenez des méthodes pratiques pour rester en bonne santé tout en prenant soin des autres.
- **Créer une boîte à outils du bien-être personnel :** Élaborez un ensemble d'outils pour gérer le stress et maintenir un équilibre.
- **Explorer les systèmes de soutien disponibles :** Renseignez-vous sur les ressources et les réseaux de soutien conçus pour les proches aidants.
- **Réfléchir à l'expérience d'accompagnement :** Comprenez mieux comment la proche aidance influe sur la vie et les relations.

Évolution des relations : vous et vos parents vieillissants

La vie est un enchaînement constant de changements, et l'une des plus grandes transformations qu'une personne puisse vivre est de voir ses parents vieillir.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être de l'enfant, compétences en parentalité, traumatisme, compétences pratiques



30/60/90 minutes

Au fil du temps, les rôles changent, les conversations évoluent et de nouveaux défis apparaissent. Cette transition naturelle éveille un mélange d'émotions – de l'amour, de l'inquiétude et parfois de la frustration –, qui crée un sentiment d'incertitude sur la manière de traverser ces changements. Au cours de cette séance, les participants exploreront comment aborder cette période avec compassion, empathie et pragmatisme. Ils apprendront l'importance de l'écoute active pour comprendre les histoires et les expériences qui ont façonné la vie de leurs parents.

Les participants exploreront également des stratégies pour favoriser les échanges entre les générations et instaurer un environnement de respect et d'appréciation mutuels. En somme, cette séance vise à fournir les outils nécessaires pour aider les participants et leurs parents à vivre le vieillissement avec grâce et compréhension.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le processus de vieillissement :** Découvrez les changements physiques, émotionnels et cognitifs qui accompagnent le vieillissement.
- **Apprendre et appliquer des stratégies de communication efficaces :** Sachez comment communiquer clairement et avec compassion avec les parents vieillissants.
- **Développer des compétences pour gérer les conversations difficiles :** Apprenez des techniques pour traiter des sujets délicats avec tact et respect.
- **Explorer les moyens de développer l'empathie et la connexion :** Apprenez à mieux comprendre et à renforcer votre relation.
- **Développer un état d'esprit ouvert aux changements naturels dans la relation parent-enfant :** Sachez vous adapter à l'évolution des rôles avec compassion et flexibilité.



Les enfants et les médias

Aider les familles à gérer les écrans en toute confiance, pour que les enfants développent de saines habitudes médiatiques, exercent leur esprit critique sur ce qu'ils consomment et restent en sécurité en ligne.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être de l'enfant, compétences en parentalité, traumatisme, compétences pratiques



30/60/90 minutes

Les médias influencent considérablement les perceptions, les comportements et le bien-être général des enfants. Si le contenu positif favorise l'apprentissage et les compétences sociales, l'exposition à des nouvelles déconcertantes peut causer de l'anxiété, de la confusion et de la désinformation. Pendant les stades critiques du développement, il est essentiel que les parents et les autres personnes s'occupant d'un enfant orientent l'utilisation des médias en établissant des limites saines, en encourageant la curiosité et en offrant une perspective équilibrée qui privilégie la santé émotionnelle et mentale.

Les participants acquerront des stratégies pratiques pour aider les enfants à naviguer dans le paysage médiatique en favorisant la résilience, la pensée critique et le bien-être émotionnel. Les participants repartiront avec des connaissances et des outils pratiques pour aider les enfants à développer une relation saine avec les médias, les préparer à interagir avec le monde de façon consciente et éclairée et leur inculquer une attitude positive malgré les difficultés.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir comment les différentes formes de médias influent sur les perceptions**, les émotions et les comportements des enfants, en particulier en réaction aux événements mondiaux et à la couverture de l'actualité négative.
- **Apprendre des stratégies qui permettent de surveiller et de gérer l'exposition aux médias des enfants** afin de favoriser une exposition équilibrée et adaptée à l'âge et un développement sain.
- **Élaborer des outils pour aider les enfants à évaluer et à traiter de façon critique le contenu des médias** et à renforcer leur résilience et leur conscience émotionnelle face à des informations potentiellement perturbantes.
- **Apprendre des techniques pour établir des limites saines en matière de consommation médiatique** et aider les enfants à aborder le contenu avec un esprit critique et à privilégier leur bien-être.

Congé parental : une transition en douceur

Plus de 80 pour cent des employés deviennent parents au cours de leur carrière : un changement majeur pour tous.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir ce à quoi s'attendre en tant que nouveau parent :** Comprenez mieux les changements physiques, émotionnels et logistiques qui vont de pair avec la parentalité.
- **Savoir comment se préparer aux changements :** Obtenez des conseils pratiques pour gérer ces transitions et vous adapter aux nouvelles responsabilités.
- **Apprendre à se préparer à une transition en douceur vers la vie active :** Sachez comment planifier un congé parental et concilier travail et vie personnelle.
- **Acquérir des stratégies pour simplifier le retour au travail :** Découvrez des conseils pratiques pour aborder le processus de retour au travail avec confiance et facilité.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Parentalité, changement, intelligence émotionnelle, équilibre travail-vie personnelle



30/60/90 minutes

La façon dont les personnes se préparent à cette transition peut avoir une incidence considérable sur la manière dont elles parviennent à concilier travail et vie de famille. Au cours de cette séance, les participants exploreront l'éventail d'émotions conflictuelles qui surviennent pendant ce changement de vie, le passage d'employé à parent, puis à parent qui travaille. Ils en apprendront davantage sur les défis rencontrés fréquemment pendant le congé parental et sur l'importance d'une préparation proactive.

Les participants apprendront des stratégies pour planifier efficacement un congé parental, ainsi que la façon de gérer le retour au travail en toute confiance, afin de concilier les responsabilités professionnelles et familiales. Des outils pratiques assureront une transition fluide et facile à gérer pour toutes les personnes concernées.

Soutenir la santé mentale de votre enfant

Les troubles mentaux pouvant être diagnostiqués cliniquement touchent 20 pour cent des enfants de 5 à 16 ans, alors que 15 pour cent des jeunes sont à risque de développer des problèmes de santé mentale dans l'avenir.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être des enfants,
santé mentale, parentalité,
bien-être



30/60/90 minutes

Malgré cela, les deux tiers des enfants et des adolescents qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale ne reçoivent pas de suivi approprié et en temps voulu. Il peut être difficile pour les parents et les aidants de reconnaître les symptômes de troubles mentaux chez les enfants, et de savoir comment réagir de façon appropriée. Cette séance permettra aux participants de mieux comprendre la santé mentale des enfants et leur fournira des outils pratiques pour répondre efficacement aux préoccupations.

Les participants apprendront également comment déterminer les ressources et les systèmes de soutien appropriés pour la santé mentale de leur enfant. À l'issue de la séance, les participants reconnaîtront les signes avant-coureurs avec plus d'assurance et seront capables de prendre des mesures proactives pour favoriser le bien-être émotionnel et mental de leur enfant.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Se sensibiliser à la santé mentale des enfants et reconnaître les signes de problèmes de santé mentale :** Comprenez les problèmes de santé mentale courants chez les enfants et cernez les signes précurseurs.
- **Apprendre à répondre de manière appropriée :** Découvrez des réponses positives qui créent un environnement sécuritaire pour les enfants.
- **Découvrir des stratégies de communication pour gérer les préoccupations :** Apprenez à entamer des conversations ouvertes et empathiques sur le bien-être mental.
- **Déterminer les réseaux de soutien et les ressources pour favoriser la santé mentale de leur enfant :** Explorez les ressources disponibles et le réseau communautaire de soutien à la santé mentale des enfants.

S'épanouir en tant que parent et proche aidant

Concilier les rôles de parent, de proche aidant et de professionnel peut s'avérer accablant, d'autant plus avec les pressions supplémentaires liées à la gestion des responsabilités personnelles et professionnelles.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Maîtriser les techniques d'un sommeil réparateur :** Apprenez des stratégies efficaces pour améliorer le sommeil des parents et des enfants et stimuler l'énergie, l'humeur et la résilience.
- **Développer de la résilience face aux facteurs de stress quotidiens :** Découvrez des techniques pratiques pour gérer le stress au quotidien, favoriser le calme et le bien-être à long terme.
- **Créer des liens familiaux significatifs :** Explorez des façons de privilégier des moments de qualité en famille, malgré des horaires chargés, de renforcer les liens et de créer des souvenirs durables.
- **Améliorer le bien-être personnel et l'équilibre :** Découvrez des moyens de concilier les responsabilités personnelles et professionnelles pour vous sentir épanoui et maître de la situation en tant que parent.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Compétences de parentalité, bien-être, épanouissement, établissement de limites



30/60/90 minutes

Cette séance vise à aider les parents et les proches aidants à optimiser leur bien-être et leur rendement dans toutes les sphères de leur vie. Grâce à des conseils et à des stratégies pratiques, les participants apprendront non seulement à gérer leurs responsabilités, mais aussi à s'épanouir dans ces dernières.

Au cours de cette séance, les participants exploreront comment cultiver leur résilience, gérer le stress et fixer des limites saines afin de favoriser leur épanouissement personnel et professionnel. Ils découvriront également des techniques pour stimuler la productivité, privilégier le soin de soi et maintenir des relations solides malgré des demandes conflictuelles. La séance fournira des stratégies efficaces pour gérer les conversations professionnelles et familiales. À l'issue de cette séance, les participants disposeront de stratégies adaptables leur permettant d'améliorer leur bien-être et leur résilience, de maintenir un rendement élevé et de s'épanouir dans tous les aspects de leur vie.

Élever des enfants résilients

La résilience est une compétence essentielle dans notre monde tumultueux et en constante évolution.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Bien-être des enfants,
résilience, parentalité,
optimisme



30/60/90 minutes

Elle est largement reconnue comme l'une des qualités les plus précieuses qu'un parent puisse transmettre à son enfant. Mais qu'est-ce que cela signifie au quotidien? Qu'est-ce que la résilience exactement et comment peut-on la développer? Est-ce un trait inné, ou peut-on l'apprendre et la cultiver au fil du temps? Cette séance fournira aux participants des enseignements clés sur le renforcement de la résilience chez les enfants et le rôle qu'ils peuvent jouer dans la promotion de cette compétence essentielle.

Grâce à des conseils pratiques et des avis d'experts, les participants apprendront des stratégies pour façonner la résilience, soutenir leurs enfants face aux défis et cultiver un environnement où la résilience peut se développer. À l'issue de la séance, les participants seront dotés d'outils pour élever des enfants résilients et sûrs d'eux, capables de traverser les difficultés de la vie avec force et persévérance.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la résilience et pourquoi elle est essentielle chez les enfants :** Apprenez-en plus sur la résilience et sur la façon dont elle aide les enfants à faire face aux défis.
- **Reconnaître l'importance de l'état d'esprit des aidants dans la promotion de la résilience :** Découvrez comment les croyances et l'état d'esprit d'un aidant façonnent la capacité d'un enfant à être résilient.
- **Élaborer des stratégies pour aider les enfants à développer leur résilience émotionnelle :** Explorez des techniques pratiques pour aider les enfants à développer leur force émotionnelle.
- **Obtenir des conseils et des ressources sur la parentalité :** Accédez à des ressources et à des conseils utiles pour favoriser efficacement la résilience chez les enfants.

La discipline positive

La discipline positive met l'accent sur les liens, la constance et l'accompagnement : elle enseigne les comportements à adopter par l'encouragement plutôt que la punition

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Parentalité, bien-être de l'enfant, compétences pratiques



60 minutes

Votre bambin fait une crise chaque fois que vous faites des courses. Votre enfant d'âge préscolaire refuse d'aller se coucher. Votre enfant de 6 ans frappe sa petite sœur. Chaque enfant est différent, mais vous vous êtes probablement demandé plus d'une fois ce que vous pourriez faire pour montrer à votre enfant comment se comporter.

Ce séminaire explique comment la discipline positive peut vous aider à guider et à améliorer le comportement de votre enfant, au lieu de lui crier après, de le harceler et de le punir.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Définir la philosophie de la discipline positive** et expliquer en quoi elle diffère de la punition
- **Comprendre les principales raisons pour lesquelles les enfants se comportent mal**
- **Trouver des stratégies** pour gérer des problèmes de comportement courants

Bien-être relationnel

Trouver l'équilibre numérique : Renforcer les liens dans la vie réelle

Des stratégies concrètes pour réduire la surcharge numérique et privilégier la présence au quotidien.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Renforcer les liens dans la vie réelle** en conciliant utilisation numérique et interaction en personne.
- **Reconnaître et gérer la « technoférence »** (interruptions causées par des appareils) pour être plus présent auprès des autres.
- **Établir des limites saines à l'utilisation de la technologie** afin de favoriser le bien-être, l'intimité et la confiance dans les relations.
- **Appliquer des techniques pour réduire les distractions numériques** et améliorer la qualité du temps passé en famille, entre amis et collègues.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Habitudes numériques, relations, connexion, communication



30/60/90 minutes

Les appareils et plateformes numériques sont devenus essentiels à notre façon de vivre, de travailler et de communiquer. Si la technologie peut nous rapprocher, elle peut aussi nous distraire, interrompre des interactions constructives et brouiller les limites saines.

Cette séance explore comment établir une relation plus saine avec la technologie, une relation qui renforce nos liens les plus importants plutôt que de les affaiblir. Grâce à des stratégies pratiques et à la réflexion, les participants apprendront à concilier activité en ligne et présence hors ligne, à réduire la « technoférence » et à consacrer plus de temps aux relations qui comptent le plus.

Reconnaître les relations malsaines : Manipulation mentale, dynamiques toxiques et bombardement amoureux

Pour protéger votre bien-être relationnel, il faut savoir reconnaître les comportements nocifs.

Modes de prestation offerts :

Séminaire,

Mots clés :

relations, limites saines, estime de soi



30/60/90 minutes

Les relations jouent un rôle central dans notre bien-être, mais des schémas subtils peuvent parfois miner la confiance, le respect et la santé émotionnelle. Cette séance aide les participants à reconnaître les signes avant-coureurs de manipulation, de contrôle et de dynamiques malsaines (comme le détournement cognitif, les bombardements amoureux et les cycles toxiques) qui peuvent être difficiles à repérer sur le moment. À l'aide d'exemples pratiques et d'une réflexion guidée, les participants exploreront comment faire la distinction entre les comportements sains et malsains, établir des limites plus solides et protéger leur estime de soi. En renforçant la sensibilisation et la confiance en soi, les participants se sentiront mieux préparés à entretenir des liens sains et à réduire l'impact des dynamiques néfastes.



[Retour](#)

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître les signes courants de manipulation** et de dynamiques malsaines, y compris le détournement cognitif et les bombardements amoureux.
- **Faire la différence** entre les comportements relationnels sains et malsains en utilisant des techniques pratiques de sensibilisation aux drapeaux rouges.
- Développer des compétences **pour fixer et communiquer** des limites claires en toute confiance.
- **Renforcer la résilience et l'estime de soi** pour protéger le bien-être émotionnel dans les relations personnelles.

Génération sandwich : travailler, s'occuper des enfants, et prendre soin de parents vieillissants

Les exigences concurrentes du travail, de la parentalité et de la proche aidance augmentent le stress et le risque d'épuisement professionnel.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître** les pressions et les facteurs de stress courants liés à l'équilibre entre travail, garde des enfants et soins aux proches âgés.
- **Explorer** des techniques simples et durables pour la gestion du temps, le soin de soi et l'établissement de limites.
- **S'exercer** à utiliser des techniques de communication pour demander du soutien et partager les responsabilités en matière de soins.
- **Identifier** des moyens de créer des routines de soins réalistes qui tiennent compte à la fois des capacités personnelles et des besoins familiaux.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

relations, limites saines, estime de soi



30/60/90 minutes

Devoir concilier les besoins des enfants, des parents vieillissants et les responsabilités professionnelles est une réalité quotidienne pour de nombreuses personnes qui peut susciter des sentiments d'accablement. Cette séance offre des outils pratiques pour gérer le stress, renforcer la résilience et prendre soin de soi tout en s'occupant de ses enfants et de ses parents vieillissants. Les participants exploreront des stratégies de gestion du temps, de soin de soi et d'établissement de limites, ainsi que des moyens de communiquer les besoins et de partager les responsabilités plus efficacement avec les membres de la famille et les réseaux de soutien.

Au moyen de discussions et d'activités de réflexion, les participants créeront une boîte à outils personnalisée en mettant l'accent sur de petits changements durables qui leur permettront de préserver leur bien-être tout en prenant soin de leurs proches.

Bien-être financier

Être un parent financièrement avisé

Dans le paysage financier imprévisible d'aujourd'hui, il est plus important que jamais d'enseigner aux enfants la valeur de l'argent et de leur inculquer de solides habitudes financières.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

bien-être financier, parentalité, enfants, habitudes, communication efficace



30/60/90 minutes

Cette séance montre aux participants comment apprendre aux enfants à gérer l'argent d'une manière appropriée à leur âge afin de poser les bases d'un bien-être financier tout au long de la vie. Les participants exploreront des stratégies pour engager avec leurs enfants des discussions ouvertes sur l'argent et leur enseigner des concepts essentiels comme la gestion d'un budget, l'épargne et les dépenses réfléchies.

En outre, la séance abordera les avantages de faire participer tous les membres de la famille aux décisions financières quotidiennes, ce qui aidera chacun à enrichir ses connaissances en matière de finances. En familiarisant les enfants avec les notions fondamentales de l'argent et son rôle dans la vie, les participants les aideront à devenir des adultes confiants et résilients capables de véritablement surmonter les défis financiers. À l'issue de la séance, ils disposeront des renseignements nécessaires pour accompagner leur famille avec confiance dans son parcours d'éducation financière.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Identifier des moyens d'éduquer les enfants par rapport à l'argent** : Explorez des méthodes amusantes et attrayantes pour initier les enfants à des concepts financiers et éveiller leur curiosité.
- **Apprendre à discuter de finances de manière positive** : Découvrez des stratégies pour mener des conversations ouvertes et appropriées qui favorisent une attitude saine vis-à-vis de l'argent.
- **Adopter des habitudes financières durables pour l'avenir** : Aidez les enfants à adopter des habitudes durables comme l'épargne, la budgétisation et les dépenses conscientes.
- **Impliquer toute la famille dans la gestion de l'argent** : Misez sur le travail d'équipe pour initier les enfants à la gestion des finances et leur enseigner l'importance d'une responsabilité financière partagée.

L'argent me préoccupe : gérer l'anxiété

La gestion financière peut être accablante, en particulier en période d'incertitude économique lorsque les craintes liées à l'endettement, à la fluctuation des revenus, et à l'augmentation des dépenses dominent souvent.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

bien-être financier, bien-être émotionnel, anxiété, conscience de soi



30/60/90 minutes

Cette séance propose un cadre pratique et positif pour aborder l'anxiété financière et surmonter la paralysie qu'elle peut engendrer. Les participants apprendront à prendre contrôle de leurs finances grâce à des stratégies concrètes comme la réduction des dépenses non essentielles, l'optimisation de la consommation d'énergie et une gestion plus efficace de leurs dettes. Au-delà de ces conseils pratiques, la séance mettra l'accent sur la définition d'objectifs réalistes afin de favoriser la santé financière et la résilience à long terme.

Les participants exploreront comment changer leur état d'esprit, afin d'aborder plus facilement les défis financiers avec clarté et confiance. À la fin de la séance, les participants disposeront d'outils et de techniques pour surmonter l'incertitude économique, retrouver un sentiment de stabilité et bâtir un avenir financier plus sûr.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la différence entre l'anxiété, l'inquiétude et le stress :** Reconnaissez comment chacun affecte le bien-être financier et la prise de décision et la planification à long terme.
- **Miser sur une approche pratique pour réduire le stress financier :** Apprenez des stratégies pour gérer l'anxiété et garder les pieds sur terre, ce qui vous permettra de prendre des décisions financières plus claires et plus sûres.
- **Mettre en œuvre des moyens d'accroître la stabilité financière :** Obtenez des outils pour établir une base financière solide, notamment en matière de budgétisation, d'épargne et de gestion des dettes dans un contexte d'incertitude.
- **Développer la résilience face aux défis financiers :** Explorez des techniques pour rester positif et proactif lorsque vous êtes confronté à un stress financier, en favorisant un état d'esprit de stabilité à long terme.

Découvrez le secret du bien-être financier

Prendre le contrôle de ses finances personnelles est une étape essentielle pour atteindre la stabilité et la liberté financières.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre comment les croyances en matière d'argent influencent les décisions financières :** Apprenez comment les croyances personnelles influencent les habitudes financières et comment les modifier pour améliorer votre santé financière.
- **Suivre efficacement les dépenses :** Découvrez des outils pour surveiller vos dépenses, identifiez des tendances, et trouvez des domaines à améliorer.
- **Explorer des stratégies pour réduire les dettes et gérer les dépenses :** Apprenez des techniques efficaces de réduction des dettes et de hiérarchisation des dépenses pour réaliser des économies.
- **Reconnaître les dépenses émotionnelles et les dépenses rationnelles :** Comprenez comment nos émotions peuvent influencer nos habitudes de consommation.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

bien-être financier,
établissement d'objectifs,
conscience de soi, boîte à outils



30/60/90 minutes

Cette séance commence par aider les participants à définir des objectifs financiers clairs, à court et à long terme, adaptés à leur situation particulière. Au moyen d'exercices guidés, les participants apprendront à faire le suivi de leurs dépenses, à identifier les points à améliorer et à déceler des tendances dans leurs habitudes financières. Les participants exploreront des stratégies pratiques pour surmonter les obstacles courants, comme la gestion des dettes et la réduction des dépenses inutiles, tout en élaborant un plan financier personnalisé.

La séance souligne également l'importance de prioriser les objectifs afin qu'ils correspondent aux valeurs et aux besoins individuels, favorisant ainsi une approche durable de la gestion de l'argent. À la fin de la séance, les participants disposeront des outils et connaissances nécessaires pour établir une stratégie financière équilibrée et prendre en main leur avenir financier avec confiance et clarté. Que vous visiez l'indépendance financière ou une plus grande sécurité, cette séance propose des stratégies pratiques pour y parvenir.

Atteindre la stabilité financière

Renforcer ses habitudes budgétaires, réduire le stress et atteindre ses objectifs financiers.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Réfléchir** à leur relation personnelle avec l'argent et à la façon dont celle-ci influence leurs décisions financières.
- **Appliquer** des techniques pratiques pour gérer les dépenses et réduire les dépenses inutiles.
- **Comprendre** comment créer et maintenir un budget réaliste qui correspond à leur mode de vie.
- **Identifier** des stratégies simples pour atténuer le stress financier.
- **Établir** des habitudes financières durables qui favorisent la stabilité à long terme.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Budgétisation, stabilité financière, gestion de l'argent, constitution d'une épargne

Le bien-être financier va au-delà de simples chiffres : il s'agit d'avoir confiance en soi et de contrôler son argent. Cette séance aide les participants à comprendre leur relation personnelle avec l'argent, à explorer des moyens pratiques de gérer leurs dépenses et à adopter des habitudes durables qui favorisent la stabilité à long terme. Grâce à des conseils simples et à des stratégies concrètes, les participants apprendront à réduire le stress financier, à créer un budget réaliste et à faire des choix qui correspondent à leur mode de vie et à leurs objectifs. Que vous cherchiez à renforcer vos bases financières ou à vous sentir simplement plus à l'aise avec les décisions financières quotidiennes, cette séance fournit des outils pour aller de l'avant avec clarté et confiance.



30/60/90 minutes

Les fondements du bien-être financier

Les bases essentielles pour gérer son budget, réduire le stress financier et planifier l'avenir.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Culture financière, coût de la vie, sécurité financière, gestion de l'argent



30/60/90 minutes

Le bien-être financier est un élément important de la santé globale et de la tranquillité d'esprit. Cette séance d'introduction est conçue pour aider les participants à acquérir de la confiance en eux pour gérer les questions financières au quotidien et à comprendre comment les décisions financières affectent le bien-être. Que vous gériez les dépenses, que vous épargniez pour des objectifs futurs ou que vous commenciez tout juste à gérer votre argent de manière plus réfléchie, cette séance offre des conseils simples et pratiques pour élaborer vos prochaines étapes. Les participants exploreront des concepts financiers clés comme la budgétisation, l'épargne et l'endettement, tout en examinant comment les habitudes et les choix sont liés à la stabilité à long terme. À la fin de la séance, ils disposeront des outils et connaissances nécessaires pour se sentir plus confiants et en contrôle de leur parcours financier.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Se familiariser avec** les notions fondamentales en matière de finances, comme la budgétisation, l'épargne, l'endettement et le crédit.
- **Comprendre** comment les choix financiers au quotidien influent sur le bien-être et le stress.
- **Explorer** des approches pratiques pour fixer des objectifs financiers réalistes.
- **Découvrir des outils courants** qui favorisent une meilleure gestion de l'argent.
- **Gagner en confiance** quant à leur capacité de prendre des décisions financières éclairées et de consolider leur santé financière à long terme.

L'ABC des placements : avoir confiance en son avenir financier

Commencer à placer son argent peut être stressant. Préservez votre confiance grâce à quelques mesures simples, mais efficaces.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Accroître la richesse,
éducation financière,
objectifs financiers



30/60/90 minutes

Effectuer des placements est l'un des meilleurs moyens d'assurer son bien-être financier à long terme, mais on peut se sentir dépassé si on ne sait pas par où commencer. Cette séance d'introduction est axée sur les principes universels de placement, en aidant les participants à comprendre des concepts essentiels comme le risque et le rendement, la diversification et l'horizon temporel. Les participants exploreront également des exemples d'options de placement courantes utilisées dans le monde entier, y compris les comptes d'épargne, les obligations, les actions et les fonds communs. À la fin de la séance, les participants auront acquis une meilleure compréhension et une plus grande confiance quant à la manière dont les placements peuvent contribuer à leurs objectifs financiers globaux.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre** les notions fondamentales en matière d'investissement, notamment le risque, le rendement, la diversification et l'horizon temporel.
- **Explorer** des options de placement courantes comme les comptes d'épargne, les obligations, les actions et les fonds communs de placement.
- **Reconnaître** l'importance de fixer des objectifs financiers clairs et réalistes avant d'investir.
- **Renforcer** la confiance nécessaire pour poser des questions éclairées et envisager les prochaines étapes de leur parcours de placement.

Planification de la retraite et rentes

Comprendre vos options et structurer un plan clair pour une retraite stable et durable.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre** les principes fondamentaux de la planification de la retraite et l'importance d'une préparation précoce.
- **Explorer différents types d'approches** en matière d'épargne-retraite, dont les régimes de retraite, l'épargne personnelle et les options de placement.
- **Reconnaître les facteurs clés** qui affectent la préparation à la retraite, comme les besoins liés au mode de vie, l'inflation et les considérations de santé.
- **Réfléchir** à leurs propres objectifs et évaluer comment les régimes de retraite et autres options d'épargne peuvent s'intégrer à leur plan de retraite global.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Éducation financière, retraite, gestion de l'argent



30/60/90 minutes

La planification de la retraite est l'une des étapes financières les plus importantes, ayant des effets à long terme sur le bien-être et la qualité de vie. Cette séance d'introduction enseigne les principes fondamentaux de la planification de la retraite et les facteurs clés qui influencent la sécurité financière plus tard dans la vie.

Les participants exploreront des concepts de base comme l'établissement d'objectifs de retraite, les approches courantes en matière d'épargne-retraite (y compris les régimes de retraite, l'épargne personnelle et les placements) et les facteurs à long terme comme l'inflation et l'évolution des besoins. Au cours de cette séance, les participants prendront conscience des options qui s'offrent à eux et pourront les évaluer avec plus de confiance afin d'identifier les prochaines étapes à suivre pour planifier leur retraite.

Pleine conscience

La pleine conscience pour favoriser la résilience et la vitalité

Cette séance d'introduction pratique et accessible vous aide à cultiver une plus grande conscience et présence au quotidien.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

santé mentale, bien-être, auto-soins, résilience, boîte à outils, optimisme



30/60 minutes

Vous apprendrez les notions clés de la pleine conscience : ce en quoi elle consiste, pourquoi elle est importante et comment elle peut avoir des effets positifs sur votre bien-être mental et physique. La séance comprend des exercices de pleine conscience guidés en fonction d'un thème de votre choix, p. ex. la pleine conscience pour la gratitude, la concentration, une alimentation saine ou la force émotionnelle.

Grâce à des exercices simples et pratiques, vous développerez des compétences qui vous permettront d'apporter calme, concentration et intentionnalité dans votre routine quotidienne. Que vous souhaitiez approfondir votre appréciation de la vie, stimuler votre attention, adopter des habitudes alimentaires plus saines ou renforcer votre résilience émotionnelle, cette séance vous fournit des outils pratiques qui s'intègrent facilement à un mode de vie actif. Expérimentez par vous-même le pouvoir de la pleine conscience en obtenant des outils pour cultiver un plus grand équilibre, une plus grande clarté et un bien-être accru.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir des stratégies efficaces pour renforcer leur santé mentale**, leur résilience et leur bien-être général et s'épanouir au quotidien.
- **Expérimenter une activité de pleine conscience guidée** pour vous sentir centré durant le reste de la journée, tout en obtenant des conseils pour répéter l'exercice de manière autonome.
- **Explorer des techniques pour gérer le stress**, réduire l'anxiété et concilier les exigences du travail et de la vie personnelle.
- **Élaborer des stratégies à long terme** pour favoriser la santé mentale, le bien-être et l'épanouissement personnel afin de développer une résilience durable.

Diversité, équité et inclusion

Favoriser la neurodiversité au travail

La neurodiversité est une réalité en milieu de travail : reconnaître la variété des profils cognitifs et adopter des pratiques inclusives permet une participation et un rendement équitables.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Neurodiversité,
compétences pratiques,
prise de conscience,
communication efficace



60 minutes

Ce séminaire fournit des renseignements et des stratégies pratiques pour créer un environnement de travail inclusif et favorable aux collègues neuro atypiques. Il met l'accent sur les pratiques quotidiennes qui réduisent les sources de friction et favorisent une participation équitable chez les employés, tous postes et échelons confondus.

Les participants acquerront des connaissances de base sur l'autisme, le TDAH et la dyslexie, notamment en ce qui concerne les points forts courants (p. ex., la reconnaissance des schémas, l'hyper concentration, la résolution créative de problèmes) et les points de friction au travail (p. ex., la charge sensorielle, les exigences liées aux fonctions exécutives, les changements rapides de contexte).

À l'aide de mises en situation concrètes en milieu de travail, nous abordons les pratiques d'embauche et d'intégration inclusives, les normes de communication claires (langage simple, rétroactions écrites, ordres du jour structurés), les accommodements sensoriels et environnementaux (éclairage, bruit, attentes concernant l'utilisation de caméras) ainsi que les soutiens à l'organisation du travail (découpage des tâches, horaires visuels, rythme flexible).

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Découvrir l'effet positif d'une équipe et d'une culture de travail qui favorise la neurodiversité**
- **Comprendre les différents types de neurodiversité**
- **Adopter des stratégies universelles qui soutiennent tous les apprenants**
- **Sélectionner des mesures qu'ils peuvent prendre pour promouvoir leur rôle d'allié dans leur milieu de travail**

L'inclusion est importante

Une session pour les employés

Une première étape essentielle dans tout programme de diversité, d'équité et d'inclusion (DE&I) consiste à cultiver l'inclusion comme un état d'esprit.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Inclusion, sécurité psychologique, communication, cohésion



30/60/90 minutes

Développer une attitude qui accepte toutes les personnes et favorise un sentiment d'appartenance est essentiel au succès organisationnel. Les membres d'équipe inclusifs contribuent activement à créer un environnement de travail sûr et favorable où tout le monde se sent valorisé et peut être soi-même. Au cours de cette session, les participants exploreront l'importance d'un lieu de travail inclusif, en se penchant sur les avantages, les complexités et les obstacles qui peuvent entraver l'inclusivité.

Ils apprendront également des actions pratiques qui peuvent être prises pour surmonter ces défis et créer un environnement véritablement inclusif. À la fin de la session, les participants auront une compréhension plus approfondie de ce que signifie être un allié et partiront avec des stratégies concrètes pour favoriser l'inclusivité et susciter des changements positifs au sein de leur organisation.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- Découvrez comment des relations positives et inclusives améliorent la productivité et créent un environnement de travail bienveillant pour tous les membres de l'équipe.
- Comprendre l'importance de la sécurité psychologique et savoir comment mettre en œuvre des pratiques inclusives qui garantissent le respect et la valorisation de chacun.
- Identifiez les obstacles courants à l'inclusion, tels que les préjugés, les résistances, les styles de communication et les problèmes de représentation, et découvrez des stratégies pour les surmonter.
- Apprenez à soutenir et à pratiquer l'allié-e, en favorisant une culture inclusive où chaque collègue se sent vu-e, entendu-e et valorisé-e.

Défendre la neurodiversité en milieu de travail

À l'intention des gestionnaires

La neurodiversité reconnaît qu'il existe des variations naturelles dans le fonctionnement du cerveau, comme le TDAH, l'autisme, la dyslexie, et plus encore.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Neurodiversité, leadership, performance d'équipe, boîte à outils



30/60/90 minutes

S'attaquer à la neurodiversité est crucial, car les individus ayant des styles cognitifs différents apportent des perspectives, une créativité et des compétences en résolution de problèmes uniques aux organisations. Cependant, de nombreuses organisations éprouvent encore des difficultés à s'adapter à ces différences, ce qui mène à une sous-utilisation potentielle des talents.

En favorisant un milieu de travail inclusif, les organisations peuvent exploiter ces forces diverses et améliorer l'engagement, la satisfaction et la productivité de leurs employés.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Identifier les profils neuro divergents courants** et les défis typiques auxquels les individus et les organisations font face.
- **Comprendre les besoins et les forces propres** aux employés neuro divergents afin de favoriser leur réussite.
- **Explorer des stratégies pour maximiser le potentiel des employés neuro diversifiés** au sein des équipes et des départements.
- **Élaborer un plan d'action pour appliquer les meilleures pratiques** en matière de neurodiversité afin de créer un milieu de travail plus inclusif, plus favorable et plus équitable.

Formations axées sur le leadership

SIR : sensibilisation, intervention, résilience

Lorsque les gestionnaires rencontrent des employés en détresse en raison de responsabilités professionnelles, d'une surcharge de travail ou de problèmes personnels, ils sont dans une position unique pour les aider.

Formation phare

Modes de prestation offerts : SIR

Mots clés :

Compétences des gestionnaires, bien-être émotionnel, soutien entre pairs, résilience, boîte à outils



**3 heures + options
personnalisées**

Munis des bonnes compétences, les gestionnaires sont souvent en mesure d'inverser la tendance à la baisse des rendements au moyen d'une réorientation des tâches, d'aménagements ou de soutien supplémentaire. En plus de gérer les problèmes de rendement, ils doivent encadrer des employés soumis à une pression constante liée à des volumes de travail élevés, à des délais serrés, à des ressources limitées, à des exigences opérationnelles changeantes et à des horaires de travail décalés.

Le programme SIR pour les gestionnaires est un atelier de trois heures qui montre aux gestionnaires comment utiliser l'échelle d'impact du stress et de la pression, un outil exclusif pour évaluer le niveau de détresse des employés et déterminer l'intervention appropriée.

Le programme SIR propose aux gestionnaires un moyen d'évaluer la santé émotionnelle des employés en leur expliquant les concepts de base dans ce domaine, les principaux indicateurs de rendement à observer et les capacités de résilience à développer sur les plans individuel et collectif.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **En apprendre davantage sur les signes et les symptômes de la détresse émotionnelle** liée au rendement.
- **Comprendre les concepts de base en matière de santé émotionnelle** et leur lien avec le bien-être émotionnel.
- **Utiliser l'échelle d'impact du stress et de la pression** pour gérer le rendement de chaque membre de l'équipe.
- **Repérer les employés dont le rendement est en baisse** et apprendre à y réagir de manière proactive.
- **En savoir plus sur les ressources existantes** pour élaborer des plans d'intervention.
- **Comprendre les stratégies pratiques** pour accroître la résilience des membres de l'équipe.
- **Apprendre comment favoriser une collaboration et une communication efficaces** avec les employés individuellement et en équipe.

SIR 2.0 : diriger dans un monde VICA (volatilité, incertitude, complexité et ambiguïté)

Les événements mondiaux des dernières années nuisent au bien-être des gens et des organisations.

Formation phare

Modes de prestation offerts : SIR

Mots clés :

Compétences des gestionnaires, bien-être émotionnel, soutien entre pairs, résilience, changement, boîte à outils



**3 heures + options
personnalisées**

Partout dans le monde, les gens subissent les conséquences des catastrophes naturelles, de la hausse du coût de la vie, des troubles civils, des guerres et de l'instabilité politique. Ce nouvel environnement est connu sous l'acronyme VICA (volatilité, incertitude, complexité, ambiguïté), un terme qui décrit le contexte difficile dans lequel œuvrent de nombreuses organisations. Dans ces conditions, le rôle du gestionnaire est devenu plus complexe, car il est davantage axé sur le facteur humain.

Cette séance vise à sensibiliser les gestionnaires aux manifestations des problèmes émotionnels au travail et aux façons d'intervenir de manière plus appropriée. En combinant sensibilisation, stratégies d'intervention et développement des compétences en matière de résilience, elle offre aux gestionnaires les connaissances et les outils nécessaires pour diriger en ces temps exceptionnels.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre les signes et les symptômes de l'anxiété et du traumatisme** causés par un environnement VICA.
- **Comprendre l'incidence des changements organisationnels** et la façon de les apprivoiser avec votre équipe.
- **Établir des procédures d'atténuation des risques** et des priorités en matière de télétravail, tout en faisant preuve d'équité.
- **Utiliser l'échelle d'anxiété** pour déterminer le bien-être des membres de l'équipe.
- **Mettre en pratique des stratégies de communication efficaces** pour renforcer la confiance et favoriser la collaboration.
- **Apprendre à appliquer les principes de résilience** pour renforcer le rendement de l'équipe.
- **Évaluer son énergie** pour gérer les situations difficiles.

SIR25 : Renforcer la sécurité psychologique grâce à un leadership inclusif

Ce programme amélioré fournit aux gestionnaires les outils nécessaires pour créer des milieux de travail inclusifs et sécuritaires sur le plan psychologique où les employés se sentent valorisés et soutenus.

Formation phare

Modes de prestation offerts : SIR

Mots clés :

Compétences des
gestionnaires, bien-être
émotionnel, soutien entre
pairs, résilience,
changement, boîte à outils



**3 heures + options
personnalisées**

Dans de tels environnements, les gens sont encouragés à parler franchement, à remettre en question le statu quo et à collaborer librement, ce qui stimule la mobilisation et le rendement.

Cette formation SIR porte sur les sept compétences clés du leadership inclusif, qui constituent les bases de la sécurité psychologique. Les gestionnaires apprendront des stratégies pour instaurer la confiance et favoriser la diversité des points de vue et la résilience au sein de leurs équipes tout en identifiant et en éliminant les obstacles à l'inclusion. Le leadership inclusif permet non seulement d'accroître la sécurité psychologique, mais aussi d'améliorer le rendement au travail.

Grâce à la diversité des talents et des perspectives, les gestionnaires pourront élaborer des solutions novatrices et améliorer la prise de décisions. Combinant sensibilisation, intervention et développement de la résilience, cette formation SIR aidera les gestionnaires à cultiver un milieu de travail solidaire et performant où leurs équipes peuvent s'épanouir et atteindre leur plein potentiel.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Approfondir leur compréhension de la sécurité psychologique :** Explorez les quatre piliers de la sécurité psychologique (inclusion, apprentissage, contribution et remise en question) et les moyens de favoriser ces éléments au sein de vos équipes.
- **Développer des compétences en leadership inclusif :** Découvrez les sept compétences de base du leadership inclusif vous permettant d'établir la confiance, d'encourager la diversité des points de vue et d'instaurer un environnement riche en collaboration.
- **Renforcer la mobilisation et la résilience des équipes :** Apprenez des stratégies pratiques pour accroître la résilience des équipes, promouvoir un dialogue ouvert, créer un espace sécuritaire propice à l'innovation, et améliorer la mobilisation et le rendement.
- **Mettre en place une culture organisationnelle centrée sur la durabilité et la performance :** Obtenez des outils permettant d'intégrer la sécurité psychologique à vos pratiques quotidiennes et d'établir une culture axée sur la croissance continue, l'adaptabilité et un rendement élevé et durable.

Mobilisation des employés : créer et maintenir une main-d'œuvre motivée

Dans le milieu de travail actuel en constante évolution, la mobilisation des employés joue un rôle essentiel dans l'innovation comme dans la productivité et la fidélisation des employés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Implication, inclusion, motivation et moral des employés



30/60/90 minutes

Lorsque les employés se sentent véritablement impliqués dans leur travail et en phase avec les valeurs de leur organisation, ils sont motivés à donner le meilleur d'eux-mêmes et à contribuer à la réussite de l'entreprise.

Cette séance explore les principes fondamentaux de la mobilisation et propose des stratégies pratiques pour la cultiver au sein de votre équipe. Vous découvrirez comment l'inclusion, une reconnaissance significative et un objectif commun favorisent le moral, la collaboration et une croissance durable. S'appuyant sur les plus récentes recherches, la séance révèle que les employés très motivés font preuve d'une plus grande initiative, acceptent le changement et obtiennent de meilleurs résultats en matière de rendement pour l'organisation. Les participants obtiendront des outils pratiques et des approches éprouvées pour remonter le moral des troupes, favoriser la mobilisation et contribuer à instaurer une culture organisationnelle prospère où chacun apporte sa contribution afin de réussir ensemble.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Identifier et décrire les valeurs distinctes**, les styles de communication et les préférences de travail propres à chaque génération au sein de la main-d'œuvre.
- **Comprendre les conceptions erronées** et les défis courants associés aux équipes multigénérationnelles et découvrir des stratégies efficaces pour combler ces écarts.
- **Développer des compétences pour adapter leurs styles de leadership** afin de mieux impliquer et motiver les employés de différents groupes d'âge, pour améliorer la cohésion et le rendement de l'équipe.
- **Apprendre à créer une culture inclusive qui célèbre la diversité**, favorise le respect mutuel et encourage la collaboration entre toutes les générations.

Mobiliser une main-d'œuvre multigénérationnelle

Dans l'environnement de travail diversifié d'aujourd'hui, les gestionnaires doivent relever le défi singulier d'intégrer un effectif multigénérationnel, allant des baby-boomers à la génération Z.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Mobilisation des employés, bien-être générationnel, leadership, moral



30/60/90 minutes

Cette séance vise à doter les gestionnaires de compétences et de stratégies nécessaires pour diriger et inspirer efficacement les employés de tous les groupes d'âge, en misant sur leurs forces uniques et une dynamique d'équipe cohésive.

Les participants exploreront les valeurs, les modes de communication et les préférences professionnelles propres à chaque génération, pour mieux comprendre leurs effets sur la collaboration et le rendement. Grâce à des discussions interactives et à des exercices pratiques, les gestionnaires apprendront à adapter leurs approches de leadership pour répondre aux besoins variés de leurs équipes tout en stimulant la motivation, la productivité et la satisfaction au travail.

La séance abordera des sujets clés comme les moyens de rallier les générations, la lutte contre les préjugés courants et la création d'une culture de travail inclusive qui valorise la diversité. Les participants élaboreront également des stratégies concrètes pour faciliter la collaboration et le mentorat entre les générations, afin que les employés partagent leurs connaissances et leurs expériences.

À l'issue de cette séance, les gestionnaires seront bien préparés à mobiliser et diriger un effectif multigénérationnel, et ainsi à cultiver un milieu de travail solidaire et dynamique qui stimule l'innovation et la réussite. Joignez-vous à nous pour exploiter pleinement le potentiel de votre équipe diversifiée et instaurer un environnement de travail harmonieux et performant.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Explorer les différences entre les générations :** Découvrez les valeurs, les styles de communication et les préférences de travail de chaque génération afin de mieux gérer la dynamique au sein de votre équipe.
- **Comblent efficacement les écarts :** Obtenez des stratégies pour surmonter les défis et corriger les préjugés au sein des équipes multigénérationnelles dans le but de favoriser la collaboration.
- **Adapter les styles de leadership :** Apprenez à impliquer et à motiver les employés de tous âges, afin d'améliorer le rendement de l'équipe.
- **Favoriser l'inclusion :** Instaurez une culture de travail qui valorise la diversité, le respect mutuel et la collaboration.
- **Encourager le mentorat :** Mettez sur pied un programme de mentorat intergénérationnel qui favorise le partage des connaissances et exploite le plein potentiel des membres de l'équipe.

Apprendre à gérer les conflits : guide à l'intention des gestionnaires

Chaque milieu de travail réunit des personnes avec des personnalités et des préférences différentes, ce qui génère naturellement des désaccords et des conflits.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication efficace, travail d'équipe, résolution de conflits, sécurité psychologique



30/60/90 minutes

Les employés ne sont pas tous pareils, et certaines personnalités sont d'un abord plus facile que d'autres. Si quelqu'un craint les conflits, la discorde au sein de l'équipe peut nettement compliquer son travail. Cependant, les conflits ne sont pas forcément une mauvaise chose. Ils peuvent aussi favoriser la croissance et le changement.

Il est important que les gestionnaires sachent communiquer et entretenir une relation de travail positive avec tous les types de personnalité afin de trouver une solution satisfaisante pour tous et de faire en sorte que l'équipe regarde en avant.

Cette séance proposera des techniques de gestion des conflits qui favorisent le rendement et la collaboration. Elle traitera également du rôle que jouent les perceptions et les préjugés, et aidera les gestionnaires à établir et maintenir des relations fonctionnelles avec tous les types de personnalités.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Explorer l'origine des conflits et des tensions en milieu de travail :** Comprenez comment des divergences en matière d'opinions, de valeurs ou de communication peuvent créer de la friction.
- **Identifier les différents styles de gestion des conflits :** Apprenez à les adapter à différentes situations.
- **Apprendre à saisir l'intention des messages :** Sachez comment le ton, le choix des mots et le contexte influencent l'interprétation.
- **Choisir le style de gestion des conflits selon le type de personnalité** pour gérer plus efficacement une dynamique d'équipe diversifiée.
- **Envisager des façons d'instaurer un climat de collaboration** où on parvient à résoudre les conflits de manière constructive grâce à une communication ouverte et au respect mutuel.

Diriger des équipes hybrides performantes

À mesure que le modèle de travail hybride continue d'évoluer, les équipes virtuelles sont là pour rester dans le milieu de travail moderne.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication efficace,
gestion d'équipe,
télétravail, travail d'équipe



30/60/90 minutes

Ces équipes offrent aux organisations d'incroyables occasions de puiser dans divers bassins de talents sans être limitées par la géographie, tout en offrant aux employés la liberté de travailler de n'importe où, d'équilibrer leur vie et de maximiser leur contribution. Cependant, la gestion d'équipes virtuelles comporte des défis uniques qui nécessitent une nouvelle approche du leadership.

Cette séance explore les réalités de la gestion d'équipe à distance, en mettant l'accent sur l'établissement d'une communication efficace, la création d'un climat de confiance, la supervision de la charge de travail et la priorité accordée au bien-être des membres de l'équipe. Vous acquerrez des outils et des stratégies pratiques pour surmonter les complexités du leadership virtuel, vous aidant à créer une équipe cohésive, motivée et hautement performante, où que soient situés les membres.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Explorer des façons pratiques de communiquer avec les équipes virtuelles :** Obtenez des outils pour améliorer la communication et la mobilisation, et renforcer les relations à distance.
- **Développer une appréciation de la collaboration à distance et en personne :** Comprenez comment combiner ces deux styles de travail pour améliorer la synergie au sein de l'équipe.
- **Comprendre l'importance de surveiller le bien-être des employés :** Apprenez comment prioriser et soutenir le bien-être des membres de l'équipe virtuelle.
- **Découvrir des façons de contribuer à une culture de travail hybride axée sur la bienveillance :** Apprenez comment favoriser un environnement positif, notamment l'inclusion et l'empathie au sein de votre équipe.

Diriger en temps de crise

Qu'il s'agisse d'un accident de travail, d'un acte de violence, du décès soudain d'un employé, d'une catastrophe naturelle ou d'une attaque terroriste, toute situation de crise peut avoir des effets traumatisants sur les employés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Gestion de crise,
communication efficace,
risque psychosocial,
trousse d'outils, bien-être



30/60/90 minutes

Les responsables organisationnels et les chefs d'équipe jouent un rôle clé quand il survient un tel événement. Ils peuvent notamment prendre des mesures qui permettent d'atténuer les répercussions psychologiques sur les employés et sur eux-mêmes. Cette séance prépare les cadres de première ligne à diriger efficacement en situation de crise. À la fin de cette formation, ils recevront une trousse d'outils complète conçue spécifiquement pour eux.

Conforme aux objectifs d'apprentissage de la séance, cette trousse vise à outiller les responsables de première ligne avec des approches de leadership, des stratégies de résilience et des consignes à suivre par les employés pendant et immédiatement après l'événement traumatisant. Elle permet de répondre aux besoins fondamentaux des employés dans un premier temps, ce qui favorise un retour rapide à la productivité.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Apprendre à veiller à la sécurité et au bien-être des employés :** Obtenez des stratégies pour aider et soutenir rapidement les employés en situation de crise.
- **Se préparer à d'éventuelles catastrophes :** Soyez proactif en élaborant des mesures efficaces pour gérer les urgences.
- **Apprendre à coordonner les communications avec les parties prenantes internes :** Assurez une collaboration transparente avec d'autres équipes afin de fournir des renseignements exacts au bon moment.
- **Savoir répondre aux besoins fondamentaux des employés de façon juste et constante :** Découvrez comment soutenir équitablement les employés et assurer une transition en douceur vers la productivité.

Gérer les évaluations de rendement et la rétroaction

Les évaluations de rendement et la rétroaction sont essentielles au perfectionnement, à la mobilisation et à la motivation des employés, mais il peut être difficile pour de nombreux gestionnaires de fournir de la rétroaction pertinente.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication efficace, leadership, approche axée sur les solutions, assurance



30/60/90 minutes

Cette séance destinée aux gestionnaires vise à leur enseigner des stratégies et à leur insuffler la confiance nécessaire pour effectuer des évaluations de rendement qui favorisent la confiance, stimulent la motivation et encouragent l'amélioration continue.

Les participants apprendront les meilleures pratiques leur permettant d'offrir une rétroaction claire, utile et encourageante, qui est alignée sur les objectifs individuels et organisationnels. Au moyen de mises en situation et d'exercices interactifs, les gestionnaires s'exerceront à mener des conversations de rétroaction, et se sentiront en confiance pour fournir une rétroaction constructive.

La séance mettra l'accent sur l'importance d'effectuer un suivi pour s'assurer que la rétroaction mène à une croissance et à une amélioration mesurables. À la fin de cette séance, les participants se sentiront en confiance et auront acquis les compétences utiles pour transformer les évaluations de rendement en occasions utiles pour le développement et l'engagement de l'employé et le succès organisationnel.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'objectif des évaluations de rendement et de la rétroaction :** Comprenez comment la rétroaction stimule le développement, la mobilisation et la motivation de l'employé, ce qui contribue au succès de l'organisation.
- **Offrir de la rétroaction constructive et stimulante :** Apprenez à fournir de la rétroaction claire et utile qui cible les forces et les aspects à améliorer, ce qui favorise la croissance.
- **Mener des conversations difficiles :** Obtenez des stratégies permettant de gérer les problèmes de rendement et les discussions difficiles avec confiance, tout en maintenant un climat de confiance et de respect.
- **Mettre en œuvre des mesures de suivi :** Renforcez le développement au moyen de suivis utiles qui garantissent une croissance et une responsabilité continues.

Leadership axé sur les personnes

Les gestionnaires qui adoptent une approche axée sur les personnes donnent la priorité au bien-être et à l'épanouissement de leurs équipes, car ils savent que le succès repose sur des relations solides et empreintes de compassion.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Intelligence émotionnelle,
gestion des personnes,
rendement de l'équipe,
implication des employés,
communication efficace



30/60/90 minutes

Un bon gestionnaire se connaît bien, mais est également attentif aux besoins et aux motivations des personnes qu'il dirige. L'intelligence émotionnelle joue un rôle essentiel dans le développement de ces relations, car elle permet de reconnaître ses propres émotions comme celles des autres. Les gestionnaires ayant un quotient émotionnel (QE) élevé sont mieux outillés pour créer un environnement sain, favorable et productif. Cette séance explore les composantes de l'intelligence émotionnelle, notamment la conscience de soi, l'empathie et les compétences interpersonnelles.

Au moyen de stratégies pratiques, les participants apprendront comment mettre à profit leur QE pour inspirer confiance, gérer efficacement les conflits et améliorer la dynamique d'équipe, contribuant ainsi à un effectif plus solidaire et engagé. Les dirigeants quitteront cette séance avec des informations pratiques qui leur permettront de cultiver des liens plus solides et d'améliorer le rendement de l'équipe.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Accroître la conscience de soi et mieux comprendre les autres :** Comprenez mieux vos propres schèmes comportementaux et adaptez votre démarche pour soutenir les divers modes de travail et personnalités.
- **Communiquer avec compassion, empathie et professionnalisme :** Maîtrisez des techniques pour établir des liens plus étroits avec les autres, instaurer la confiance et assurer une communication ouverte et respectueuse.
- **Développer leur intelligence émotionnelle :** Apprenez à reconnaître et à gérer vos émotions, à comprendre les émotions des autres et à y réagir adéquatement.
- **Collaborer pour stimuler la motivation et le moral :** Explorez des stratégies pour favoriser la cohésion d'équipe et instaurer un environnement de travail positif et hautement performant.

Leadership fondé sur une démarche d'accompagnement

Les gestionnaires doivent faire appel à de nombreuses compétences pour réussir.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Examiner leur style de leadership actuel :** Réfléchissez à votre démarche de leadership pour déterminer les aspects que vous pourriez améliorer.
- **Se rappeler les quatre types d'écoute :** Comprenez et utilisez les différents styles d'écoute pour améliorer la communication.
- **Formuler des questions pertinentes :** Développez votre capacité à poser des questions pertinentes pour avoir des conversations plus approfondies et favoriser l'épanouissement.
- **Communiquer des informations et des conseils :** Apprenez à donner une rétroaction et des conseils encourageants qui favorisent le développement des employés.
- **Augmenter l'autonomie du personnel :** Explorez comment stimuler le moral de l'équipe, la productivité et l'autonomie des employés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Engagement des employés,
communication efficace,
gestion du personnel,
consolidation d'équipe,
épanouissement



30/60/90 minutes

Beaucoup reconnaissent l'intérêt de créer des liens en faisant appel aux outils de communication des accompagnateurs professionnels. Les employés d'aujourd'hui souhaitent que leur gestionnaire se comporte comme un accompagnateur, et non un patron. Les participants apprendront des méthodes pour réussir à guider et à motiver les autres, tout en dirigeant avec concentration, détermination et vision.

En outre, ils apprendront des stratégies pour optimiser le rendement et faire ressortir le meilleur de leurs employés. Les participants comprendront qu'il est précieux d'intégrer les principes de communication de la démarche d'accompagnement dans leur style de leadership et leur culture organisationnelle pour assurer le développement d'employés qui auront la capacité de s'épanouir.

Donner et recevoir de la rétroaction

Une séance à l'intention des gestionnaires

Dans cet atelier, les gestionnaires apprendront à émettre des commentaires constructifs, un outil essentiel pour stimuler l'épanouissement des employés, améliorer le rendement et favoriser des relations plus solides en milieu de travail.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Communication efficace, écoute active, intelligence émotionnelle



30/60/90 minutes

Les participants apprendront à fournir des commentaires qui cernent les points à améliorer tout en reconnaissant les forces individuelles, ce qui aide à motiver les employés et à renforcer leur confiance. L'atelier abordera également le rôle essentiel de la rétroaction dans la gestion des conflits et proposera des stratégies pour aborder les malentendus, résoudre les conflits avec empathie, améliorer la collaboration et accroître le respect mutuel.

Les participants examineront comment la rétroaction peut renforcer la dynamique d'équipe, établir un lien de confiance et contribuer à une culture de travail positive et hautement performante. En privilégiant l'amélioration continue et la communication ouverte, cette séance présentera des techniques pour créer un environnement où les employés sont motivés et encouragés à réaliser leur plein potentiel. À la fin de la séance, les gestionnaires disposeront des outils nécessaires pour émettre une rétroaction claire et respectueuse qui favorise l'épanouissement, améliore le rendement de l'équipe et contribue au succès de l'organisation.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Établir une compréhension mutuelle :** Développez vos habiletés en communication en améliorant votre capacité à donner et à recevoir des commentaires au quotidien et dans des situations de gestion de conflits.
- **Développer leur intelligence émotionnelle :** Apprenez à mieux gérer vos émotions et comprenez celles des autres dans les situations de rétroaction et de conflit.
- **Favoriser une culture de confiance et d'ouverture :** Créez un environnement où la rétroaction est perçue comme un outil d'épanouissement et où les conflits sont traités ouvertement et de façon constructive.
- **Promouvoir l'amélioration continue,** la collaboration et la croissance.

Santé mentale – reconnaître et réagir

Une séance à l'intention des gestionnaires

Chaque gestionnaire a la responsabilité légale, commerciale et morale de soutenir de façon proactive les employés lorsqu'ils en ont besoin, en particulier lorsque leur environnement de travail risque d'avoir une grande incidence sur leur bien-être mental et émotionnel.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Soutien entre pairs,
communication efficace,
stigmatisation, boîte à
outils, bien-être émotionnel,
conscience



30/60/90 minutes

Dans un monde exigeant et sous haute pression, les gestionnaires doivent être dotés de l'assurance et des compétences nécessaires pour déceler les signes de détresse chez les membres de leur équipe et intervenir efficacement. Cette séance vise à aider les gestionnaires à reconnaître les signes avant-coureurs de problèmes de santé mentale et à instaurer un environnement de travail solidaire et sécuritaire où les gens sont à l'aise de demander de l'aide.

Les participants apprendront à répondre aux préoccupations avec bienveillance et sensibilité, afin de veiller à ce que les employés reçoivent le soutien nécessaire. En développant ces compétences, les gestionnaires seront en mesure d'appuyer la santé mentale et le bien-être des membres de l'équipe et de contribuer à un milieu de travail plus résilient et productif. En somme, cette formation donnera aux gestionnaires les moyens de créer une culture d'ouverture et de confiance, où le bien-être des employés est privilégié et soutenu.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Apprendre pourquoi la sensibilisation à la santé mentale est cruciale :** Comprenez comment la santé mentale influence la productivité, la mobilisation et le bien-être au travail.
- **Comprendre la santé mentale et les différents troubles :** Obtenez un aperçu des problèmes de santé mentale courants et de leurs effets potentiels sur les employés.
- **Reconnaître les signes d'inquiétude :** Cernez les premiers indicateurs de problèmes de santé mentale pour intervenir avant que les problèmes s'aggravent.
- **Développer des stratégies pour mener des conversations constructives :** Apprenez à aborder les employés avec empathie et à leur fournir le soutien approprié.
- **Gérer les équipes en période de stress élevé :** Obtenez des outils pour diriger efficacement et soutenir votre équipe dans les situations de stress élevé.

Favoriser un esprit de croissance au sein de votre équipe

Une séance à l'intention des gestionnaires

Les gestionnaires jouent un rôle essentiel dans le développement d'un état d'esprit de croissance au sein de leurs équipes, et ainsi dans la réussite individuelle et collective.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre le concept d'état d'esprit de croissance** : Apprenez comment l'adoption d'un état d'esprit de croissance améliore l'adaptabilité, l'apprentissage et la réussite.
- **Explorer les avantages d'un état d'esprit de croissance sur la dynamique d'équipe** : Découvrez comment il améliore la performance, la collaboration et la cohésion.
- **Connaître les déclencheurs d'un état d'esprit figé** : Reconnaissez les difficultés qui mènent à un état d'esprit figé et comment les surmonter.
- **Apprendre à donner une rétroaction constructive** : Sachez offrir une rétroaction qui favorise un état d'esprit de croissance.
- **Découvrir des stratégies pour préserver et renforcer l'état d'esprit de croissance** au sein des équipes.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

État d'esprit de croissance, communication efficace, gestion d'équipe, état d'esprit, innovation



30/60/90 minutes

Selon les recherches, les employés qui ont un état d'esprit de croissance sont 34 % plus susceptibles d'entreprendre des projets difficiles et sont 47 % plus productifs au travail. En favorisant un état d'esprit de croissance, les gestionnaires donnent aux membres de leur équipe les moyens de relever les défis, d'apprendre de leurs erreurs et de s'améliorer continuellement. Cette démarche permet de libérer le plein potentiel de chacun et aide les équipes à progresser vers l'atteinte d'objectifs communs avec une meilleure collaboration et créativité.

Cette séance fournira aux gestionnaires les outils et les stratégies nécessaires pour créer un environnement qui favorise l'apprentissage continu, l'innovation et le perfectionnement. Les gestionnaires apprendront à façonner l'état d'esprit de leur équipe, à l'accompagner dans les difficultés et à célébrer les réussites afin de maintenir le rythme. Grâce à un leadership efficace, les équipes seront en mesure de s'adapter, de se développer et de réussir dans un milieu de travail en constante évolution.

Soutenir les équipes à l'ère de l'IA

Une séance à l'intention des gestionnaires

Aider les gestionnaires à faire face au changement et à soutenir ses employés avec assurance.



Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître les défis courants** et les préoccupations auxquels les employés peuvent être confrontés lorsqu'ils s'adaptent à l'IA.
- **Expliquer clairement** les avantages et les occasions qu'offre l'IA aux gens et aux équipes.
- **Appliquer des stratégies pratiques pour diriger le changement**, faciliter les transitions et soutenir l'amélioration des compétences.
- **Favoriser la sécurité psychologique** en créant des espaces propices au dialogue ouvert, à la rétroaction et à la collaboration.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

IA, changement organisationnel, leadership, perturbation



30/60/90 minutes

Alors que l'intelligence artificielle (IA) transforme le monde du travail, les gestionnaires jouent un rôle essentiel en aidant les équipes à s'adapter avec confiance et résilience aux changements. Cette séance fournit aux gestionnaires et aux chefs d'équipe des stratégies pratiques pour guider leurs employés à travers le changement, leur faire connaître les occasions qu'offre l'IA et répondre aux préoccupations courantes de manière positive.

Les participants exploreront comment favoriser la sécurité psychologique, encourager un dialogue ouvert et créer un environnement où les employés se sentent encouragés à apprendre et à s'adapter. Grâce à des outils pratiques, à des exemples concrets et à un leadership axé sur l'humain, cette séance aide les gestionnaires à soutenir le bien-être, le développement des compétences et le rendement de leur équipe dans un milieu de travail optimisé par l'IA.

Vous soutenir, vous et votre équipe, dans un monde en constante évolution

Une séance à l'intention des gestionnaires

Stratégies pour faire face à l'incertitude tout en favorisant la résilience et le renforcement des liens.



Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

État d'esprit de croissance, communication efficace, gestion d'équipe, état d'esprit, innovation



30/60/90 minutes

L'incertitude et le changement rapide sont devenus des caractéristiques distinctives du milieu de travail moderne, mettant les gestionnaires au défi de guider leurs équipes avec résilience et clarté.

Cette formation dynamique permet aux gestionnaires de comprendre et de gérer l'incidence des perturbations sur la santé mentale et la performance, en créant un environnement où les équipes restent concentrées et motivées, peu importe ce qui survient. Les participants apprendront à repérer de manière proactive l'épuisement professionnel, à offrir un soutien significatif et à communiquer de manière décisive malgré l'ambiguïté.

Les objectifs principaux comprennent l'élaboration d'un plan de résilience personnel, la gestion avec confiance dans des situations stressantes, la définition d'une orientation claire et l'ouverture d'un dialogue sur le bien-être. À la fin de cette séance, les gestionnaires seront en mesure de renforcer la sécurité psychologique, de donner l'exemple en matière de soin de soi et d'accroître la mobilisation, afin de permettre à leurs équipes et à eux-mêmes de s'épanouir ensemble, même en faisant face aux défis les plus difficiles.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'incidence** de l'incertitude actuelle dans le monde et ses effets sur les gens et les équipes.
- **Renforcer la résilience** pour mieux gérer le changement et le stress.
- **Apprendre l'importance de communiquer clairement et efficacement** pour favoriser la confiance et l'harmonisation.
- **Découvrir l'importance** du soutien en santé mentale.

Leadership authentique

À l'intention des gestionnaires

L'authenticité transforme l'autorité en confiance. En joignant le geste à la parole, les dirigeants favorisent la sécurité psychologique et soutiennent des résultats durables.

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Leadership, relations, communication efficace, empathie



90 minutes

Un leadership authentique n'est pas seulement une bonne pratique, c'est un avantage stratégique qui accroît la mobilisation des employés et réduit les coûts de roulement.

Conçue pour les gestionnaires débutants et expérimentés, cette formation percutante explore les quatre piliers du leadership authentique : la conscience de soi, l'intégrité, l'intention et les relations de confiance. À l'aide de mises en situation et de discussions interactives, les participants évalueront leur style de leadership et mettront en pratique leurs compétences de leadership authentiques dans une variété de situations difficiles et réelles.

Les participants repartiront avec des outils pratiques et des stratégies de leadership qui renforcent la confiance au sein de leur équipe et communiquent avec plus d'intention, d'empathie et de transparence.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Déterminer les quatre caractéristiques clés** d'un leadership authentique
- **Prendre conscience de leurs forces** et des aspects à améliorer par rapport à leur **leadership authentique**
- **Établir et maintenir des relations** de confiance avec les membres de leur équipe
- Communiquer et agir avec intégrité et intention au travail.
- **Développer une culture d'équipe** qui favorise la communication ouverte et la rétroaction.

Gérer la résistance au changement

À l'intention des gestionnaires

La résistance est une réaction naturelle, pas un défaut. Une justification claire et une communication cohérente transforment les inquiétudes en mobilisation.



Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Leadership, changement, communication efficace



60 minutes

La résistance est la réaction naturelle au changement. Si la résistance est une réaction normale et naturelle, on doit donc s'attendre à en rencontrer.

C'est pourquoi les étapes d'un changement doivent être planifiées de manière à atténuer cette résistance.

Lorsque nos stratégies et nos plans de gestion du changement sont conçus pour prévenir et affronter la résistance, nous sommes prêts à l'accueillir lorsqu'elle survient. Planifier un changement est une chose, mais il faut aussi soutenir et encadrer les employés durant le processus, en particulier les personnes qui opposent une résistance.

Pour gérer le changement, il est important de comprendre que le changement est ce qui arrive, et que la transition est la réaction des gens au changement.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître les facteurs** qui stimulent et restreignent le changement organisationnel
- **Évaluer** comment les individus et les équipes composent avec le changement et s'y adaptent.
- **Examiner les stratégies de communication** permettant de réduire la résistance au changement

Diriger dans un souci de sécurité psychologique

À l'intention des gestionnaires

Les équipes donnent le meilleur d'elles-mêmes lorsque la prise de risques n'est pas sanctionnée. Encouragez les questions, soulevez les préoccupations dès le début et les décisions s'en trouveront améliorées.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Déterminer les raisons pour lesquelles la sécurité psychologique est importante** pour le succès de l'équipe et de l'organisation
- **Reconnaître les caractéristiques de la sécurité psychologique** et déterminer si elles sont présentes ou non au sein de leur équipe
- **Adopter les trois comportements de leadership fondamentaux** qui favorisent la sécurité psychologique
- **Promouvoir une culture d'équipe** qui encourage la communication ouverte, la croissance et la collaboration

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Leadership, sécurité psychologique, culture d'équipe



90 minutes

Les meilleures équipes ont une chose en commun : des gestionnaires qui font en sorte que les gens puissent présenter de nouvelles idées en toute sécurité, poser des questions difficiles et apprendre de leurs erreurs sans crainte.

Des recherches récentes montrent que la sécurité psychologique est le facteur le plus important qui distingue les équipes très performantes de toutes les autres. Elle est un moteur essentiel de l'innovation, de la collaboration et du rendement dans les milieux de travail d'aujourd'hui.

Pourtant, une étude de McKinsey indique que 74 % des gestionnaires ont du mal à créer cet environnement. Cette séance interactive enseigne trois compétences essentielles en leadership qui aideront les équipes à donner le meilleur d'elles-mêmes et à stimuler une véritable innovation et qui se fondent sur les travaux d'Amy Edmondson, Ph. D., qui est chercheuse à Harvard.

Développer son pouvoir d'influence

À l'intention des gestionnaires

L'influence permet d'orienter les décisions, contrairement à l'autorité. La crédibilité, la clarté et la confiance transforment les idées en actions.

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Leadership, communication efficace, conscience de soi, influence



3 heures

Cet atelier fournit aux employés les outils et les ressources dont ils ont besoin pour superviser et influencer des collègues ou des subordonnés directs.

Les participants élaborent des stratégies pour renforcer leur influence et apprennent à utiliser la communication comme outil le plus efficace.

Ils déterminent leur style d'influence et adaptent leur approche en matière de leadership et de rétroaction pour aider l'équipe à évoluer et à travailler vers un objectif commun.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître l'importance du leadership** et de l'influence
- **Savoir** ce qui caractérise un leader et un gestionnaire, et ce qui les **distingue**
- **Analyser la façon dont ils exercent leur influence** et comprendre les avantages et les inconvénients de chaque style
- **Améliorer leur aptitude à communiquer** efficacement
- **Comprendre et appliquer** un modèle afin d'influencer les autres
- **Cerner et appliquer les stratégies de rétroaction efficace**

Prévenir l'épuisement professionnel : Soutenir votre équipe tout en prenant soin de vous

À l'intention des gestionnaires

L'épuisement professionnel est un risque systémique qui a des conséquences réelles sur le rendement, la sécurité et la fidélisation du personnel. Une charge de travail raisonnable, des priorités claires et des temps de rétablissement protègent les gens et garantissent les résultats.



Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître et répondre aux signes d'épuisement professionnel** au sein de leur équipe
- **Déterminer des stratégies de leadership proactives** qui préviennent l'épuisement professionnel et créent une culture d'équipe résiliente
- **Soutenir les membres de l'équipe** aux prises avec un épuisement professionnel
- **Cerner les facteurs de stress personnels**, les facteurs de risque d'épuisement professionnel et les stratégies pour les atténuer

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Leadership, épuisement professionnel, soutien, soin de soi



90 minutes

L'épuisement professionnel est un défi majeur dans l'environnement de travail actuel, qui évolue à un rythme effréné : plus de 40 % de la main-d'œuvre mondiale présente des signes d'épuisement professionnel qui nuisent au bien-être personnel et à la productivité.

Cette séance comprend des exercices pratiques et des mises en situation réelles pour aider les gestionnaires à en discuter et à appliquer cinq stratégies fondées sur des données probantes pour prévenir efficacement l'épuisement professionnel au sein de leurs équipes. Sujets abordés : techniques pour gérer les pressions liées à la charge de travail, mettre en œuvre des modalités de travail flexibles et promouvoir la sécurité psychologique.

Les gestionnaires évaluent leurs facteurs de risque personnels en matière d'épuisement professionnel et créent un plan d'action pour réduire les risques et promouvoir leur bien-être personnel.

Compétences essentielles en milieu de travail / conformité

De l'incident à l'intervention : réagir aux incidents critiques au travail

Le personnel clé joue un rôle essentiel dans la gestion des incidents qui ont une incidence significative sur le bien-être des employés, comme les accidents, les actes de violence, les licenciements ou un décès soudain.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Gestion de crise, communication efficace, travail d'équipe, leadership



30/60/90 minutes

Cet atelier met l'accent sur la façon de mettre en œuvre une intervention d'urgence en cas d'incident critique pour en atténuer les effets négatifs et fournir du soutien aux employés touchés. Les participants apprendront à reconnaître les signes de détresse, à déterminer le moment où une intervention d'urgence en cas d'incident critique doit être mise en œuvre et à assurer la gestion sur les lieux durant les moments critiques entre l'incident et l'intervention. À l'aide d'études de cas et de discussions, les participants élaboreront des cadres de travail visant à soutenir le rétablissement, à renforcer la résilience et à améliorer la communication.

Les participants recevront des outils pour gérer des incidents critiques et favoriser une culture organisationnelle qui valorise la santé mentale, le bien-être et la compassion. Ils seront en mesure d'intervenir rapidement et efficacement, ce qui permet aux équipes de se rétablir et de continuer à donner le meilleur d'elles-mêmes. Ces compétences aideront également les participants à maintenir la cohésion de l'équipe et à soutenir le moral des employés durant ces périodes difficiles.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Explorer les incidents critiques :** Découvrez les différents types d'incidents critiques, comme les accidents, les actes de violence et les décès, et comprenez leur incidence potentielle sur le bien-être des employés.
- **Évaluer les réponses émotionnelles :** Comprenez les réactions émotionnelles des personnes touchées par de tels incidents et développez la capacité à y répondre avec empathie et soutien.
- **Répondre rapidement :** Obtenez des stratégies pour activer et mettre en œuvre un cadre d'intervention rapide pour gérer efficacement les incidents.
- **Faire la promotion de la santé mentale :** Élaborez une approche proactive pour créer une culture organisationnelle qui met l'accent sur la santé mentale et la résilience après un incident.

Gérer les conflits au sein d'une équipe

Même si les conflits font naturellement partie de tout environnement d'équipe, ils peuvent créer une atmosphère toxique qui mine la confiance et qui nuit à la collaboration, ainsi qu'au rendement de l'équipe s'ils ne sont pas gérés.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Résolution de conflits, communication efficace, leadership, travail d'équipe



30/60/90 minutes

Cette séance fournit aux gestionnaires des outils essentiels pour cerner et résoudre rapidement les conflits, et transformer les désaccords en occasions de croissance. Les participants apprendront des stratégies proactives pour éviter l'escalade des conflits, tout en favorisant une culture de communication ouverte, de respect et de compréhension mutuelle. La séance porte sur la reconnaissance des symptômes et des causes profondes des conflits, ce qui permet aux gestionnaires d'intervenir efficacement.

Grâce à des techniques de communication améliorées, les gestionnaires renforceront la cohésion de l'équipe, favoriseront la résilience et amélioreront la productivité. À la fin de la séance, les participants se sentiront plus en confiance pour gérer les conflits de façon constructive, ce qui favorisera un environnement de travail plus collaboratif et plus performant au sein de l'équipe. Cette formation est indispensable aux gestionnaires déterminés à créer et à préserver un milieu de travail harmonieux et productif.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Reconnaître et résoudre les conflits dès leur apparition** : Apprenez à reconnaître les signes précurseurs de conflit et à résoudre les problèmes de manière proactive pour maintenir la cohésion de l'équipe et éviter l'escalade.
- **Faire la différence entre un débat sain et un conflit nuisible** : Comprenez comment encourager des discussions productives tout en gérant les désaccords nuisibles pour préserver un environnement positif.
- **Élaborer des stratégies de communication efficaces** : Maîtrisez les outils et les techniques de communication pour dissiper les malentendus, apaiser les tensions et gérer avec facilité des conversations difficiles.
- **Transformer les conflits en occasions de croissance** : Sachez comment régler un désaccord tout en misant sur la résilience de l'équipe, le renforcement des relations, une meilleure collaboration et l'atteinte des objectifs communs.

Notions de base de la sécurité psychologique

La sécurité psychologique est un aspect fondamental d'une dynamique de travail saine, qui influe directement sur la façon de fonctionner, de collaborer et d'innover.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Sécurité psychologique, leadership, mobilisation des employés, rendement des employés



30/60/90 minutes

S'intéresser à la sécurité psychologique permet de mettre à profit la capacité naturelle du cerveau à s'épanouir lorsque le stress est maîtrisé, ce qui augmente la résilience, l'ouverture et la productivité. En comprenant ce qu'est la sécurité psychologique et comment la favoriser, les organisations sont en mesure de créer un environnement où les membres de l'équipe se sentent respectés, valorisés et capables de partager des idées sans crainte de conséquences négatives.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre la sécurité psychologique :** Apprenez pourquoi la sécurité psychologique est cruciale pour favoriser la confiance, la créativité et la haute performance au sein des équipes.
- **Reconnaître les comportements sûrs :** Déterminez les comportements qui favorisent la sécurité psychologique et les actions qui contribuent à renforcer un environnement sûr.
- **Mettre en œuvre des politiques efficaces :** Découvrez des stratégies et des politiques essentielles qui encouragent la sécurité psychologique au sein de votre organisation, en assurant une communication et une collaboration ouvertes.
- **Développer une culture de la sécurité :** Élaborez des pratiques et des initiatives continues qui soutiennent et renforcent la sécurité psychologique et qui en font un élément central de la culture de votre équipe.

Risques psychologiques : introduction pour le personnel et les gestionnaires

Cette séance d'introduction aux risques psychosociaux s'adresse aux employés et gestionnaires qui souhaitent mieux comprendre les facteurs de stress professionnel courants pouvant avoir une incidence sur la sécurité au travail, le bien-être des employés et l'efficacité organisationnelle.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Risque psychosocial, conformité, sécurité, prévention des blessures, bien-être des employés



30/60/90 minutes

Les participants exploreront divers risques psychosociaux, notamment la charge de travail excessive, le harcèlement professionnel, les problèmes de communication, le manque de soutien et les responsabilités professionnelles ambiguës. Grâce à des discussions interactives et à des mises en situation, les participants apprendront à cerner ces risques dans leur milieu de travail et à comprendre le rôle clé que joue chaque employé pour les reconnaître et y réagir.

L'atelier souligne l'importance de surveiller en permanence l'environnement de travail pour détecter les risques psychosociaux et atténuer ceux qui sont présents. À la fin de la séance, les participants pourront appliquer des stratégies pour gérer ces risques, améliorer la résilience au travail et instaurer un environnement plus sain qui accorde la priorité à la santé mentale et augmente la productivité globale. Ils repartiront avec des outils concrets leur permettant de rendre leur milieu de travail plus sécuritaire sur le plan psychologique.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Cerner les risques psychosociaux** : Sachez reconnaître les facteurs de stress courants au travail, comme une charge de travail excessive, le harcèlement, le manque de soutien et les problèmes de communication qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale et sur le rendement.
- **Comprendre les méthodes de contrôle disponibles** pour réagir aux risques présents dans l'environnement.
- **Comprendre le rôle des employés** : Découvrez comment chaque personne, de la direction au personnel, peut contribuer à cerner et à atténuer les risques psychosociaux, afin de créer un milieu de travail plus solidaire et plus inclusif.
- **Atténuer les risques et favoriser le bien-être** : Mettez en œuvre des stratégies pratiques pour améliorer la communication, réduire le stress et créer un environnement de travail positif et sain sur le plan mental.

Risques psychologiques : gestion dans les environnements à risque élevé

La gestion d'équipes dans des environnements à risque élevé, comme les postes de première ligne exposés à des situations d'agression, de traumatisme ou de crise nécessite des compétences spécialisées en leadership.

Modes de prestation offerts :

Séminaire, atelier

Mots clés :

Risque psychosocial, travailleurs de première ligne, leadership, traumatisme, sécurité des employés



30/60/90 minutes

Cette séance outille les gestionnaires pour qu'ils puissent cerner, évaluer et gérer efficacement les risques psychosociaux. Elle se concentre sur des stratégies proactives pour favoriser le bien-être mental, la résilience et la cohésion d'équipe. Les participants apprendront à cerner les signes de stress, d'épuisement professionnel et de détresse émotionnelle et à mettre en place des systèmes de soutien adaptés pour aider les membres de l'équipe à surmonter ces difficultés.

La séance porte également sur la façon de favoriser une communication ouverte, de développer des capacités d'adaptation et de créer une culture d'équipe sécuritaire sur le plan psychologique. Grâce à des outils pratiques et à des études de cas, les gestionnaires gagneront l'assurance nécessaire pour gérer des situations difficiles et promouvoir un environnement de travail axé sur le soutien. À l'issue de la séance, ils sauront gérer des équipes à risque élevé en se concentrant sur la santé mentale, la résilience et le bien-être des employés.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Cerner et évaluer les risques psychosociaux en milieu de travail :** Acquérez les compétences nécessaires pour reconnaître des risques psychosociaux particuliers, comme l'exposition à des agressions, à des traumatismes ou à des exigences émotionnelles élevées, et comprenez leur incidence sur le bien-être et le rendement de l'équipe.
- **Reconnaître les signes avant-coureurs de stress et d'épuisement professionnel :** Apprenez à repérer les premiers signes de stress, d'épuisement professionnel et d'autres problèmes de santé mentale chez les membres de l'équipe, à des fins d'intervention et de soutien proactifs.
- **Mettre en œuvre des systèmes de soutien efficaces pour les environnements à risque élevé :** Découvrez des stratégies pratiques pour créer un cadre de soutien qui aide les membres de l'équipe à gérer les exigences psychologiques des rôles à risque élevé, en plus de favoriser la résilience et la stabilité émotionnelle.
- **Favoriser une culture de sécurité psychologique et de communication ouverte :** Développez des techniques pour créer un environnement psychologiquement sécuritaire où les membres de l'équipe se sentent à l'aise de discuter des défis, d'exprimer leurs préoccupations et d'obtenir le soutien nécessaire.

Établir des ponts : la collaboration au travail

La collaboration est la pratique structurée qui permet à des personnes occupant différents postes dans divers services à travailler ensemble dans un contexte commun à l'aide de décisions documentées.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Collaboration, relations, communication, compétences professionnelles



60 minutes

Le milieu de travail exige souvent la collaboration. Lorsqu'elle est fructueuse, les gens se sentent positifs, productifs et mieux préparés à faire face aux difficultés.

Ce séminaire renforce la notion que la coopération et la capacité à établir des ponts sont des compétences qui s'apprennent et qui doivent être mises en pratique. Il présente les éléments clés d'un travail d'équipe efficace et procure des occasions d'appliquer des techniques de collaboration.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre les réactions émotionnelles** et leurs principales causes
- **Découvrir les facteurs qui motivent les gens** et les moyens de les utiliser pour renforcer la collaboration
- **Définir des stratégies permettant de renforcer les relations interpersonnelles**

Intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est une pratique rigoureuse consistant à reconnaître, à nommer et à réguler les émotions, les nôtres et celles des autres, dans notre travail au quotidien.

Modes de prestation offerts :

Atelier

Mots clés :

Intelligence émotionnelle, communication, relations, conscience de soi



3 heures

Dans cet atelier, les participants découvrent comment le cerveau traite les émotions et comment ces signaux influencent l'attention, les décisions et le comportement au travail.

Ils acquièrent des compétences dans les cinq composantes de l'intelligence émotionnelle (conscience de soi, maîtrise de soi, motivation, empathie et aptitudes sociales) à l'aide de mises en situation tirées du quotidien, comme les rétroactions, les conflits et les changements.

Grâce à de brefs exercices guidés (p. ex., nommer les émotions, faire une pause productive, poser des questions fondées sur les besoins), les participants repartent avec des techniques pratiques pour communiquer clairement, désamorcer les tensions lorsqu'ils sont sous pression et renforcer les relations de travail.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Présenter les notions fondamentales de l'intelligence émotionnelle**
- **Comprendre le lien** entre leurs émotions et leurs comportements
- **Appliquer leurs compétences afin d'améliorer leurs relations en milieu de travail** tout en faisant le meilleur usage possible de l'intelligence émotionnelle

Fatigue virtuelle

L'épuisement virtuel est la fatigue cumulée qui résulte d'un volume élevé de travail à l'écran — appels vidéo l'un à la suite de l'autre, changements fréquents de contexte et notifications persistantes. Il se manifeste par une fatigue mentale prolongée et une diminution des capacités cognitives.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Fatigue virtuelle, prise de conscience, adoption de nouvelles habitudes



60 minutes

De nombreux employés se plaignent d'une fatigue importante après avoir fait leur travail par vidéoconférence et à l'aide d'outils numériques. Au-delà de la fatigue générale, les douleurs dorsales ou cervicales, les maux de tête et la fatigue oculaire figurent parmi les problèmes courants. Des chercheurs ont établi un lien entre ces effets et la charge cognitive accrue dans les environnements virtuels, souvent appelée « fatigue Zoom ».

Ce webinaire explique ce phénomène, présente des moyens de réduire les risques et propose des stratégies pratiques pour atténuer la fatigue liée aux appels vidéo quotidiens et à l'utilisation des technologies.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Définir ce qu'est la fatigue virtuelle**
- **Comprendre pourquoi** les interactions virtuelles peuvent être source de fatigue
- **Adopter des stratégies pratiques** pour en diminuer les impacts
- **Développer des habitudes pour demeurer engagés** lors de rencontres virtuelles et pour s'adapter à ce mode de communication

Travailler avec des clients aux comportements difficiles

Les interactions avec les clients peuvent donner lieu à des émotions exacerbées, à des tentatives de repousser les limites et à des communications imprévisibles par téléphone, par clavardage ou en personne.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Communication, résolution de conflits, compétences professionnelles



60 minutes

Ce séminaire permet aux participants de perfectionner leurs compétences individuelles en gestion efficace de comportements problématiques.

Ici les trois points sur lesquels il insiste : qu'il faut réagir aux comportements, et non aux gens; qu'il faut interpréter le comportement et y réagir de façon rationnelle; et qu'il est difficile d'apprendre de nouvelles façons d'interpréter les comportements négatifs et d'y réagir.

Il fournit un ensemble de stratégies pratiques pour gérer les comportements problématiques avec cohérence et professionnalisme.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Décrire les facteurs** qui donnent lieu à des comportements problématiques chez les clients
- **Cerner leurs « points sensibles »** et apprendre à contrôler leur réaction immédiate
- **Appliquer des stratégies de communication** pour régler la situation et éviter qu'elle dégénère
- **Trouver les outils qui les aident à gérer leurs émotions** à la suite d'une interaction difficile

La résolution de conflit en milieu de travail

Les conflits au travail sont inévitables; leur issue dépend de l'approche adoptée. Des cadres clairs et des règles de conversation transforment les frictions en progrès.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Résolution de conflits,
communication,
négociation



60 minutes

Les conflits non résolus au travail peuvent nuire à la productivité et au moral, et avoir une incidence sur les personnes concernées, leurs collègues ainsi que l'organisation dans son ensemble.

La manière d'aborder les conflits détermine s'ils génèrent du stress ou créent des occasions de croissance.

Ce séminaire examine les types courants de conflits au travail et présente un modèle pratique pour résoudre efficacement les différends.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- Définir la nature et les conséquences du conflit
- Comprendre les différents styles de gestion de conflit et celui qui se prête le mieux à la situation
- Résoudre un conflit par la négociation

Faites jouer le temps en votre faveur

Apprenez à faire jouer le temps en votre faveur en vous concentrant sur ce que vous pouvez contrôler, soit vos actions et vos priorités, afin de transformer des journées vraiment difficiles en journées productives et satisfaisantes.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Gestion du temps, délégation, établissement des priorités



60 minutes

La plupart d'entre nous ressentent une pression pour produire des résultats. Souvent, nous avons l'impression que la journée ne sera pas assez longue pour nous permettre de respecter les délais prévus. Au cours de ce séminaire, les participants apprendront que, si le temps leur échappe, ils peuvent tout de même exercer un contrôle sur les mesures à prendre et les priorités.

Le fait de comprendre et d'appliquer les principes de l'organisation personnelle à son emploi du temps peut faire une grande différence entre une journée vraiment difficile et une journée productive et satisfaisante.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Comprendre l'importance** de prioriser leurs activités
- **Dresser une liste efficace de choses à faire** selon ces priorités
- **Utiliser des techniques permettant de gérer les interruptions** et de surmonter la procrastination

Animer des réunions efficaces

Les réunions apportent de la valeur lorsque leur objectif, leur fréquence et les rôles de chacun sont clairement définis, et que la personne qui les anime veille à ce que les discussions restent centrées sur les décisions à prendre et les prochaines étapes à suivre.

Modes de prestation offerts :

Séminaire

Mots clés :

Réunions, communication



60 minutes

La quantité de temps que les gens consacrent aux réunions peut être ahurissante. Alors, si ces réunions ne sont pas animées efficacement, elles deviennent une source de contrariété.

Il existe toutefois des moyens de maximiser la participation et de tenir des réunions efficaces et productives.

La présente séance de formation utilise divers exercices interactifs qui vous aideront à planifier et à animer des réunions fructueuses avec des employés internes et externes.

Avantages pour les participants

À la fin de cette séance, les participants pourront :

- **Planifier et préparer** des réunions
- **Explorer des stratégies** pour encourager la participation active et l'échange d'idées
- **Résoudre les problèmes**, prendre les décisions et planifier les mesures à prendre en groupe
- **Conclure une réunion** et faire le suivi des mesures à prendre

Programme des ambassadeurs

Certification d'ambassadeur du bien-être

Le programme des ambassadeurs du bien-être s'inscrit dans la stratégie organisationnelle pour la santé mentale et la sécurité psychologique. Notre formation phare pour les ambassadeurs du bien-être a été extrêmement populaire depuis son lancement en 2021. Elle a reçu le sceau d'approbation de l'International Institute of Risk and Safety Management.



Formation phare

1/2

Mots clés :

Soutien entre pairs, sécurité psychologique, risque psychosocial, bien-être

Ce programme d'apprentissage est proposé sous deux formes :

Classique

Douze heures d'apprentissage virtuel ou en salle de classe (recommandé sur deux journées)

Mixte

Huit modules d'apprentissage en ligne, suivis de six heures d'apprentissage virtuel ou en salle de classe (recommandé sur une journée)

Les participants reçoivent une formation complète pour les aider dans leur rôle d'ambassadeur du bien-être.

Le programme leur permettra d'acquérir les compétences nécessaires pour soutenir les personnes aux prises avec un problème de santé mentale, sensibiliser au bien-être mental, aider à reconnaître les signes préoccupants, intervenir adéquatement et gérer les conversations avec tact et efficacité. À l'issue de cette formation, les participants recevront également une trousse de ressources pour les aider dans leur nouveau rôle.

Les séances sont hautement interactives et ont recours à des discussions de groupe, des études de cas et des jeux de rôle pour préparer les ambassadeurs du bien-être à dialoguer avec leurs pairs dans leur milieu de travail.

Certification d'ambassadeur du bien-être



Formation phare

2/2

Mots clés :

Soutien entre pairs, sécurité psychologique, risque psychosocial, bien-être

Avantages pour les participants

- **Comprendre l'importance du soutien en santé mentale**, ainsi que le rôle et les responsabilités d'un ambassadeur du bien-être
- **Comprendre l'incidence de l'environnement professionnel** et la nécessité d'un soutien émotionnel
- **Explorer les préjugés et la discrimination**
- **S'exercer à avoir des conversations délicates**
- **Apprendre comment entamer de manière proactive** une conversation avec un employé dans le besoin
- **Comprendre les limites professionnelles** et la zone d'entraide
- **Apprendre à gérer une situation de crise** en respectant les protocoles en place

- **Découvrir l'importance du soin de soi** et de la gestion de l'énergie
- **Connaître les ressources** et le soutien internes et externes

Avantages pour les entreprises

- Augmentation de 9 % de l'utilisation des services de counseling du PAE
- Augmentation de 31 % de la participation au PAE
- Plus de 90 % des participants sont tout à fait d'accord pour dire que leur entreprise a pris la bonne décision en mettant en place le programme des ambassadeurs

Programme des ambassadeurs : programme de mise à jour

Cette formation de six heures est obligatoire pour tous les ambassadeurs du bien-être après deux ans en poste.

Classique :

Six heures d'apprentissage virtuel ou en salle de classe (recommandé sur deux journées)

Formation phare

Mots clés :

Soutien entre pairs, sécurité psychologique, risque psychosocial, bien-être

Elle vise à garantir que le milieu de travail continue de bénéficier le plus possible du soutien offert par les ambassadeurs en approfondissant leur compréhension de la santé mentale et en les informant des plus récentes pratiques exemplaires en matière de bien-être mental au travail. La formation donne aux ambassadeurs l'occasion de réfléchir à leurs expériences, d'échanger leur points de vue avec leurs pairs et de perfectionner leurs compétences. En rafraîchissant leurs connaissances sur les stratégies les plus efficaces, les ambassadeurs seront mieux outillés pour soutenir la santé mentale en milieu de travail et promouvoir une culture de bien-être et de résilience.

Cette séance renforce l'importance de leur rôle, en donnant aux ambassadeurs les moyens d'avoir une incidence positive et d'apporter leur soutien au sein de leurs équipes et de leur organisation. De plus, le programme de mise à jour permet de s'assurer que les ambassadeurs possèdent les connaissances et les outils nécessaires pour préserver leur propre sécurité et bien-être dans ce rôle important.

Avantages pour les participants

Au cours de cette séance, les participants pourront :

- **Parler de leur expérience :** Discutez des difficultés et des avantages d'être ambassadeur du bien-être et apprendre de l'expérience des autres.
- **En apprendre davantage sur l'usure de compassion :** Découvrez pourquoi les ambassadeurs devraient prendre soin d'eux et faire preuve d'autocompassion.
- **Revoir les techniques de gestion du temps.**
- **Apprendre à établir des limites :** Négociez, organisez et définissez avec assurance les limites liées au rôle d'ambassadeur et à la confidentialité.
- **Approfondir leur compréhension de la santé mentale :** Acquérez une solide compréhension du soutien en situation de crise et des premiers soins psychologiques.
- **Apprendre à promouvoir :** Sachez comment faire la promotion du soutien des ambassadeurs et devenir un agent de changement au sein de votre entreprise.

Tarifs

Les activités de formation standard peuvent être achetées via votre banque d'heures de formation allouée ou être facturées à l'acte.

Les programmes phares, les consultations en matière de formation, les séances de formation personnalisées et l'élaboration de contenu sont uniquement facturés à l'acte.

La traduction de documents de formation standard est fournie sans frais supplémentaires.

Aucuns frais ne sont facturés pour la traduction des documents de formation des programmes phares dans les langues suivantes : anglais américain, anglais britannique, français, néerlandais, allemand, espagnol, portugais (européen et brésilien) et chinois simplifié – la traduction dans toute autre langue est facturée à l'acte.

La traduction dans n'importe quelle langue de documents de formation personnalisés est facturée à l'acte.

Les tarifs proposés pour des activités de formation personnalisées sont valides pendant six mois.

Conditions générales

Lignes directrices en matière de prestation de services



Politique d'annulation et de report de la formation

Consultez votre gestionnaire, Succès client de TELUS Santé pour connaître la politique d'annulation et de report de la formation qui s'applique à votre organisation.

L'annulation ou le report d'une formation avec un préavis suffisant n'entraîneront pas de frais.

L'annulation ou le report d'une formation sans préavis suffisant seront assujettis à des frais ou à une déduction d'heures de la banque d'heures.

L'annulation ou le report d'une formation engendreront la facturation intégrale des frais de déplacement non remboursables convenus au préalable et des heures de préparation convenues au préalable (le cas échéant).

L'annulation d'une activité de formation personnalisée après que son contenu a été élaboré entraînera la facturation complète des frais de rédaction, de personnalisation et de traduction.

Déplacements et séances en dehors des heures normales



Les heures normales de bureau sont du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h (heure locale où le service est offert). La tenue d'une formation en dehors des heures normales peut entraîner des frais additionnels.

Des frais de déplacement (temps, kilométrage, vol d'avion, hôtel, repas, etc.) peuvent s'appliquer pour une activité de formation donnée sur place. TELUS Santé communiquera ces frais au client afin d'obtenir son accord avant la tenue de l'activité. Les frais de déplacement convenus sont facturés à l'acte seulement.

Conditions d'utilisation des documents

Le contenu et les documents fournis sont la propriété de TELUS Santé. Ils ne peuvent pas être copiés, reproduits, republiés, téléchargés sur un serveur, affichés, transmis, archivés, modifiés, vendus ou distribués de quelque façon que ce soit, sauf que le client peut télécharger une copie de la documentation du participant fournie par TELUS Santé sur un seul ordinateur et l'imprimer pour la distribuer uniquement aux participants de l'activité de formation, à condition qu'il n'altère pas les avis de droits d'auteur et autres avis de propriété.

Le client accepte de ne pas enregistrer, diffuser, webdiffuser ou transmettre autrement la séance à un autre auditoire sans le consentement écrit préalable de TELUS Santé.

Conditions générales

Attentes à l'égard des clients

Donner un préavis minimal de 4 semaines (20 jours ouvrables) avant la date de prestation du service privilégiée pour des demandes d'activités de formation standard.

Donner un préavis minimal de 6 semaines (30 jours ouvrables) avant la date de prestation du service privilégiée pour des demandes d'activités de formation personnalisée.

Annoncer l'activité de formation suffisamment à l'avance auprès de participants potentiels afin de leur permettre d'y assister.

Pour une formation donnée sur place, prévoir une salle de formation et l'équipement requis, comme un ordinateur portable, un système de projection, un tableau à feuilles. Informer le représentant de TELUS Santé suffisamment à l'avance si cette exigence ne peut être satisfaite.

Pour une formation donnée sur place, imprimer et distribuer les documents à tous les participants.

Fournir aux participants tout document préparatoire à la séance de formation, si celle-ci comprend ce contenu.

Informar TELUS Santé des exigences en matière d'autorisation de sécurité et des autres documents requis pour permettre à l'animateur-formateur d'accéder à la salle de formation ou à l'activité en ligne.

Si un client choisit d'utiliser sa propre plateforme pour offrir une activité de formation en mode virtuel, TELUS Santé ne sera pas tenue responsable en cas de problème technique ayant une incidence sur la prestation du service.

Communiquer avec nous

C'est avec grand plaisir que nous répondrons aux questions que vous pourriez avoir.

Nos gestionnaires, Succès client peuvent vous aider à élaborer un plan de formation annuel, organiser une séance de formation ponctuelle ou planifier une consultation pour **créer** votre expérience de formation personnalisée.

Vous pouvez également visiter le site Web
<https://www.telus.com/fr/health/employers/learning>.



Parlez-nous

Nous sommes là pour vous aider.

Si vous avez des questions ou souhaitez de l'aide pour choisir la bonne approche d'apprentissage, nos gestionnaires de la réussite client peuvent vous aider à élaborer un plan d'apprentissage annuel, à réserver une session unique ou à concevoir une expérience d'apprentissage personnalisée.

Soumettez une demande de formation à l'aide du formulaire approprié ci-dessous :

Si vous êtes un client de la formation TELUS Santé et que vous disposez d'une banque d'heures (par exemple, des crédits à valeur ajoutée), utilisez ce formulaire pour demander des programmes :

[Valeur ajoutée](#)

Toutes les autres demandes de formation doivent utiliser ce formulaire :

[Formulaire général](#)