



Changer les mentalités au travail:
Faire le point avec soi-même



Changer les mentalités au travail: Faire le point avec soi-même

Faire le point avec soi-même est une formation autodirigée qui aide les employé·e·s à développer leur conscience de la santé mentale et à poser de petits gestes concrets pour la soutenir. La formation propose une exploration ciblée de l'Outil du continuum de la santé mentale qui accompagne les participant·e·s dans la définition de leur point de référence personnel en matière de santé mentale optimale, l'identification des signes avant-coureurs et l'élaboration d'un plan personnalisé afin de maintenir ou de rétablir l'équilibre.



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA



Changer les mentalités au travail:

Faire le point avec soi-même



Recommandé pour:

Idéal pour les employé·e·s occupant des rôles de bureau, à distance, de première ligne et de direction.



Format:

En ligne, interactif



Durée du cours:

~ 60 minutes



Autres adaptations disponibles:

Changer les mentalités au travail: Faire le point avec un·e collègue



Caractéristiques du cours:

- Des activités interactives, des questions qui stimulent la réflexion et incitent à faire le point.
- Des exemples de la vie réelle dans différents cadres de travail.
- Un langage inclusif, non clinique.
- Des outils à imprimer pour s'engager à assurer son propre bien-être et son mieux-être personnel.
- Des liens vers des ressources éprouvées en santé mentale.



Résultats clés de l'apprentissage:

Les participant·e·s vont pouvoir:

- Définir ce que représente une santé mentale optimale dans leur cas, et ce, à travers cinq domaines fondamentaux.
- Reconnaître les signes avant-coureurs indiquant que leur santé mentale pourrait être en train de changer.
- Apprendre comment utiliser le continuum de santé mentale pour s'auto-évaluer régulièrement.
- Créer un plan personnel pour maintenir ou retrouver leur santé mentale optimale.
- Identifier les obstacles potentiels à la recherche de soutien et élaborer des stratégies pour y remédier.



Ton et approche:

Ce cours se veut pratique, axé sur l'action et empreint de compassion. Il évite les étiquettes cliniques et met l'accent sur la conscience de soi, l'action précoce et le respect de soi. On y rappelle aux participant·e·s que la santé mentale fluctue et que le fait de remarquer les changements et d'y réagir rapidement est un signe de force, et non de faiblesse.

À partir de:

75\$ CA par personne

Un forfait comprenant les cours Faire le point avec soi-même et Faire le point avec un·e collègue est offert à 125 \$. Les groupes qui souhaitent acheter plus de huit cours doivent communiquer avec notre équipe chargée de la mobilisation de la clientèle, qui pourra les aider à élaborer un plan répondant aux besoins particuliers de chaque organisation. **Pour débiter, veuillez envoyer un courriel à solutions@openingminds.org.**

Nous œuvrons d'un bout à l'autre du pays—uni·e·s par une communauté nationale d'expert·e·s en animation. **Changer les mentalités** est une entreprise sociale sans but lucratif, créée par la **Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)**, qui offre de la formation et des outils pour parler de la santé mentale, changer les attitudes négatives et lutter contre la stigmatisation, la plus vaste campagne systématique de ce type jamais entreprise au Canada.



Commission de
la santé mentale
du Canada