# L'esprit au travail Pour la médecine vétérinaire

## À quoi s'attendre



### 01

Avant la formation

**Soyez prêt·e à participer**

- Téléchargez le Guide du participant ou apportez votre méthode préférée pour prendre des notes.
- Arrivez prêt·e à apprendre, à vous remettre en question et à évoluer.
- Aucun partage d'expérience personnelle n'est requis.
- Apportez vos questions et votre curiosité.
- Prévoyez garder votre caméra ouverte et participez à partir d'un espace privé.

### 02

Pendant la formation

**Pertinent et pratique**

- Explorez des scénarios et des vidéos propres au milieu vétérinaire.
- Participez et réfléchissez à votre propre rythme.
- Mettez les compétences en pratique immédiatement.
- Profitez de l'expérience et des perspectives de vos pairs.

### 03

Après la formation

**Repartez avec des outils concrets**

- Apprenez à parler de santé mentale et à partager des ressources après des situations difficiles ou traumatisantes.
- Soutenez votre propre santé mentale ainsi que celle des autres.
- Reconnaissez plus tôt les changements liés à la santé mentale.

« Je n'avais jamais réalisé à quel point **la stigmatisation entourant la santé mentale** était ancrée dans notre profession avant de suivre cette formation. » — Participant·e précédent·e

**Plus fort·es ensemble**

L'Esprit au travail pour la médecine vétérinaire est un programme de **CHANGER LES MENTALITÉS**, en partenariat avec :

Canadian Veterinary Medical Association

Association canadienne des médecins vétérinaires

Avec le soutien de :

petsecure

L'ASSURANCE CANADIENNE POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE