

Ressourcement offert

- ◆ Récolter ce que l'on sème.
- ◆ La peur de l'inconnu.
- ◆ J'ose être moi-même.
- ◆ Vivre un deuil.
- ◆ La résilience: comment surmonter les épreuves.
- ◆ Démystifier la santé mentale, comment bien prendre soin de soi.
- ◆ Plus qu'un choix, une priorité de vie.
- ◆ Voir le verre à moitié plein au lieu d'à moitié vide.
- ◆ Vivre avec ces gens qui critiquent tout.
- ◆ Apprendre à OSER, vaincre sa timidité.

La démarche à suivre:

* Former un groupe entre 10 et 12 personnes minimum.

* S'assurer d'avoir un espace adéquat pour l'atelier.

* Sélectionner un thème et faire la publicité pour celui-ci.

* Prendre contact avec la personne responsable du volet de promotion/prévention.

UNE PROGRAMMATION

OFFERTE PAR

SANTÉ MENTALE QUÉBEC BAS-SAINT-LAURENT

DANS LE CADRE DE SES ACTIONS DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE AU BAS ST-LAURENT

<http://www.smq-bsl.org>
<http://www.facebook.com/smqbsl>

315, Rouleau, Rimouski
G5L 5V5
418-723-6416
informations@smq-bsl.org

INTERVENANTE EN PROMOTION/PRÉVENTION

Paméla Bérubé Jean: 418 723-6416 ext.103 ou
pamela.berube.jean@smq-bsl.org

Marie-Pier Pinel: 418 723-6416 ext.105 ou
marie.pier.pinel@smq-bsl.org

PRÉVENTION/PROMOTION

Programme Vivre-Mieux au travail

*Programmation de formations et
de séances d'accompagnement à
l'intervention en milieu de travail.*

FORMATIONS OFFERTES

Le Programme Vivre-Mieux au travail

Catégories	Titres des formations
La santé psychologique au travail	Préserver sa santé psychologique au travail. Prendre soin de soi au travail. Les bienfaits des relations de travail positives. Comment faire pour être bien au travail. Être heureux au travail. Les clés d'une relation saine au travail. Le bénévolat, c'est aussi prendre soin de soi.
Le stress en milieu de travail	À bout de stress ! Que le stress devienne mon allié. Déjouer le stress.
Les émotions	Quand les blues me pognent ! Intervenir auprès des personnes ayant des épisodes dépressifs.
L'épuisement professionnel	Je brûle la chandelle par les deux bouts. L'épuisement chez les aidants naturels. Prendre une pause, ç'a du bon !
L'estime de soi au travail	L'estime de soi, un passeport pour la vie. La reconnaissance de soi au travail. Tu es formidable, le sais-tu ? Suis-je un imposteur ? Mon sentiment de compétence.
Soutien à l'intervention	Intervenir auprès des personnalités difficiles. Intervenir en situations difficiles. Intervenir auprès des personnes ayant un double diagnostic. Accompagner les jeunes à déjouer leur stress.

*Le programme Vivre-Mieux au travail ! s'inscrit dans le volet régional de promotion et de prévention en santé mentale de l'organisme **Santé mentale Québec — Bas-Saint-Laurent** auprès de groupes structurés qui proviennent des milieux communautaires, des entreprises, des milieux scolaires ou autres.*

Ce programme offre une série d'ateliers aux équipes de travail pour un mieux-être émotionnel en milieu de travail. Choisissez selon votre besoin.

La démarche à suivre:

- * Former un groupe entre 10 et 12 personnes minimum.
- * S'assurer d'avoir un espace adéquat pour la rencontre.
- * Sélectionner un thème et une durée pour celui-ci.
- * Prendre contact avec la personne responsable.

Quelques étapes faciles à suivre pour avoir accès à une formation ou un ressourcement d'équipe.

Disponibilité:

Les formations se déroulent sur semaine entre les mois de septembre et juin. À la discrétion de l'intervenante, il est possible de programmer des ateliers en soirée.

Coût:

Les formations sont offertes gratuitement sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent. Des frais de 50.00\$ peuvent s'appliquer si l'entente de formation n'est pas respecté.

Nous offrons aussi la possibilité d'autres thèmes sur demande spécifique. Veuillez prendre contact avec la personne responsable du volet promotion/prévention pour plus d'informations.