



Catalogue des webinaires et formations

Catalogue des webinaires et formations

Notre *catalogue de webinaires* contient une liste de nos webinaires et formations spécialisés conçus pour répondre aux besoins particuliers de votre organisation et de ses gestionnaires. Nous travaillons en étroite collaboration avec des professionnels pour créer des ressources éducatives efficaces, interactives et opportunes qui aident à combler l'écart entre le travail et la santé mentale.

Comment demander un webinaire ou une formation

Si vous souhaitez offrir un webinaire ou une formation à vos employés ou gestionnaires, veuillez envoyer un courriel à l'adresse webinars@greenshield.ca.

Pour faciliter la coordination de votre webinaire, veuillez inclure les renseignements suivants dans votre demande :

1. Votre nom, votre titre et vos coordonnées
2. Le titre des webinaires potentiels et/ou sujets d'intérêt
3. Dates et heures de tenu des webinaires souhaitées

Une fois votre demande reçue, un membre de l'équipe clinique communiquera avec vous pour planifier une brève consultation clinique afin de comprendre vos objectifs et les résultats que vous souhaitez obtenir en offrant aux membres de votre personnel des séances de notre catalogue.

Nous offrons un rabais de 10 % à l'achat de cinq à neuf webinaires et un rabais de 15 % à l'achat de dix webinaires ou plus*

* La réduction s'applique aux webinaires seulement. L'offre ne peut pas être appliquée aux achats antérieurs. Tous les enregistrements seront accessibles pendant six mois.

Table des matières

Santé physique et mieux-être

Page 4

- Le lien entre la nutrition et une attitude positive
- Comment établir de meilleures habitudes de sommeil
- Améliorer les habitudes de sommeil des enfants et des familles
- Stratégies d'autosoins pour améliorer l'humeur, le sommeil et la nutrition
- Comment gérer et surmonter l'alimentation émotionnelle
- Les notions de base pour comprendre l'étiquette des aliments
- Cours de cuisine interactifs pour une saine alimentation
- Le lien entre l'alimentation et la santé cardiovasculaire
- Comprendre le processus naturel de détoxification de notre corps
- Comment prévenir et traiter naturellement les maux de tête
- Comment prévenir et traiter naturellement les allergies printanières
- Comprendre les fondements des suppléments
- Comprendre le diabète et le test HbA1c
- Comprendre les fondements de la nutrition pour une meilleure santé intestinale
- Comprendre l'incidence du stress sur le corps
- Composer avec les maladies chroniques et la prestation de soins
- Comment intégrer la santé physique à un mode de vie occupé
- L'importance de la santé mammaire pour les hommes et les femmes
- Une introduction à la préménopause, à la ménopause et à l'andropause
- Tirer parti des cycles menstruel et lunaire pour maximiser la productivité et l'énergie
- Parler de relations saines avec les enfants et les adolescents
- Vieillir : sexualité et relations saines
- La planification des repas
- Détruire les mythes liés à la forme physique et la nutrition
- Performance de pointe : nutrition sportive
- L'alimentation est un médicament

Santé et mieux-être mentaux

Page 10

- Comment gérer le stress
- Comment gérer l'anxiété
- Comment repérer et prévenir l'épuisement professionnel au travail et à la maison
- Comment identifier et prévenir le stress et l'épuisement chez les proches aidants
- Comprendre l'importance de prendre soin de soi
- Gestion des idées suicidaires : stratégies de prévention et de soutien
- Composer avec le deuil : naviguer à travers les 5 étapes du deuil
- Une introduction à l'établissement de limites saines
- La psychologie de la violence familiale
- La psychologie de l'immigration et de l'intégration
- Lutter contre la stigmatisation de la santé et du mieux-être mentaux
- Enfants neurodivergents : soutenir les proches aidants
- Trois habitudes clés pour la santé mentale et le mieux-être des hommes
- Comprendre le mieux-être mental des femmes
- Guide des stratégies d'autorégulation

Mieux-être en milieu de travail

Page 14

- Composer avec le deuil et la perte en milieu de travail
- Gestion de la résolution de conflits en milieu de travail
- Comment gérer ses émotions en milieu de travail
- Comment atteindre l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle
- Favoriser la sécurité psychologique pour un milieu de travail inclusif
- Incidence du leadership sur la santé et le mieux-être psychologiques au travail
- Démanteler le racisme anti-asiatique
- Démanteler le racisme contre les Noirs
- Établir de meilleures alliances et du soutien en milieu de travail pour la communauté 2ELGBTQ+
- Composer avec la neurodiversité en milieu de travail
- Une introduction à la gestion du changement
- Une introduction aux principes de gestion financière
- La retraite : à quoi s'attendre et comment s'y préparer
- Gestion du temps pour un mieux-être personnel et professionnel
- Comment développer un état d'esprit de croissance
- Introduction aux compétences de présentation et de prise de parole en public
- Ikigai : trouvez votre raison d'être
- Notions de base de la diversité, de l'équité et de l'inclusion
- Comprendre les types de personnalité DISC
- Les sept états d'esprit de la réussite
- Bâtir une équipe de grande qualité
- Motiver votre équipe à réussir
- Diriger avec authenticité
- Retour au travail après l'arrivée d'un enfant
- Professionnels et mieux-être
- Guide de communication consciente
- Comment combattre le syndrome de l'imposteur

Formations et autres offres à l'intention des gestionnaires

Page 20

- Comment aborder la toxicomanie et la santé mentale en milieu de travail
- Renforcer l'intelligence émotionnelle en milieu de travail
- Formation sur la résolution de conflits
- Incidence du leadership sur la santé mentale en milieu de travail – Soutenir les employés (leaders)
- Médiation en milieu de travail
- Comment développer la compétence culturelle



Santé et mieux-être physiques

Nos webinaires sur la santé et le mieux-être physiques présentent des sujets axés sur la nutrition, la forme physique, la pleine conscience et plus encore. Ces connaissances vous aideront à soutenir la santé des membres de votre personnel au travail et à la maison.



Le lien entre la nutrition et une attitude positive

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez comment le fait de faire des choix alimentaires nutritifs peut avoir un effet positif sur l'humeur, l'énergie, la santé mentale et le mieux-être en général, tant à la maison qu'au travail. La séance est dirigée par un professionnel de la nutrition, qui fournira des renseignements détaillés sur la façon dont des habitudes et des choix alimentaires sains peuvent avoir un effet positif sur le corps et l'esprit et recommandera des étapes à suivre pour établir des objectifs durables.

Comment établir de meilleures habitudes de sommeil

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Créez de meilleures occasions d'améliorer votre sommeil en vous renseignant sur les obstacles courants au sommeil et sur la façon de les éviter. Les participants découvriront les mesures à prendre pour améliorer leur sommeil, y compris des routines efficaces à suivre le matin et le soir, et comment améliorer les cycles sommeil-éveil, gérer l'insomnie, modifier les habitudes de sommeil néfastes, et plus encore.

Améliorer les habitudes de sommeil des enfants et des familles

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Trouvez de nouvelles façons de gérer les habitudes de sommeil des enfants à l'aide de conseils qui aideront toute la famille à mieux dormir. Dans le cadre de cette séance de formation, un conseiller en sommeil pédiatrique fera part de son expertise pour aider les parents de tout-petits et d'enfants d'âge préscolaire (enfants de 2 à 5 ans) à surmonter divers problèmes de sommeil grâce à des conseils et des exemples qui peuvent être appliqués immédiatement pour aider tous les membres de la famille à commencer à mieux dormir la nuit.

Stratégies d'autosoins pour améliorer l'humeur, le sommeil et la nutrition

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez comment une orientation stratégique sur les soins personnels peut améliorer l'humeur, le sommeil et la nutrition. Dans le cadre de cette discussion dirigée par un professionnel de la santé, les participants en apprendront davantage sur les divers facteurs qui nuisent à la qualité du sommeil, notamment les médicaments, le mode de vie et les problèmes médicaux, ainsi que sur la manière dont l'hygiène du sommeil, les choix alimentaires et l'activité physique peuvent avoir une influence positive sur notre humeur et notre santé. Le professionnel de la santé fournira des stratégies pratiques pour améliorer la santé globale tout en mettant l'accent sur les bienfaits de l'autocompassion, de la méditation et du mouvement.

Comment gérer et surmonter l'alimentation émotionnelle

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Découvrez les défis que pose l'alimentation émotionnelle – y compris son incidence sur le corps et l'esprit – afin de formuler des objectifs à long terme plus efficaces en matière de santé et de condition physique. Les participants acquerront une solide compréhension de la façon dont certains secteurs influencent la prise de décisions relatives aux aliments mauvais pour la santé et apprendront des mesures concrètes pour surmonter l'alimentation émotionnelle.

Les notions de base pour comprendre l'étiquette des aliments

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez l'ABC de l'étiquette des aliments. Au cours de cette séance dirigée par un professionnel, les participants acquerront des connaissances fondamentales précieuses sur les glucides, les protéines, les gras, les calories, les vitamines et les minéraux. Ils obtiendront également des conseils utiles sur la manière de faire l'épicerie et de manger sainement avec un budget serré, ce qui facilitera et rendra plus agréable la planification des repas.



Cours de cuisine interactifs pour une saine alimentation

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Nos cours interactifs de cuisine saine présentent des recettes saisonnières élaborées par des nutritionnistes, docteurs en naturopathie et diététistes agréés, et ces praticiens offriront également des conseils, des stratégies et des outils supplémentaires pour favoriser une saine alimentation et l'alimentation en pleine conscience. Les participants recevront la recette et la liste d'épicerie avant le cours, ce qui leur permettra de cuisiner en même temps que l'animateur.

Le lien entre l'alimentation et la santé cardiovasculaire

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez des façons d'adopter un mode de vie sain sur le plan de la santé cardiaque, y compris la prévention et la guérison. Les participants apprendront comment les choix alimentaires influent sur le cholestérol, le cholestérol-LDL, le cholestérol-HDL et les triglycérides, et comment lire l'étiquette des aliments et les menus pour réduire le stress lié à l'épicerie et aux sorties au restaurant.

Comprendre le processus naturel de détoxification de notre corps

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez la vérité sur l'exposition aux produits chimiques toxiques provenant des pesticides sur les aliments, aux substances nocives dans les produits de soins corporels et aux polluants dans l'air et dans l'eau, et comment ils peuvent perturber les hormones et causer des préjudices physiques indésirables. Un professionnel de la santé donnera des conseils pour réduire l'exposition à ces substances et appuyer les processus naturels de détoxification du corps afin de prévenir les maladies potentielles.

Comment prévenir et traiter naturellement les maux de tête

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez-en plus sur les différents types de maux de tête et leurs causes, pour mieux comprendre comment les gérer naturellement plutôt que de compter uniquement sur les médicaments en vente libre. Un professionnel de la santé animera une discussion sur le risque de la surutilisation des médicaments et donnera des conseils pour aider les participants à prévenir et à traiter les maux de tête à l'aide d'ingrédients et de produits naturels.

Comment prévenir et traiter naturellement les allergies printanières

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans le cadre de cette discussion animée par un professionnel de la santé, apprenez comment combattre les symptômes qui surviennent lors de la saison des allergies, comme les éternuements, l'écoulement nasal et la congestion. Les participants découvriront pourquoi certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres aux allergies, et obtiendront des conseils pour rééquilibrer leur système immunitaire afin de prévenir et de traiter naturellement les symptômes désagréables.

Comprendre les fondements des suppléments

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans cette séance animée par un professionnel, découvrez les tenants et aboutissants de la prise de suppléments. La discussion offrira une meilleure compréhension des suppléments selon l'âge, des méthodes de prise et d'absorption, des avantages et des raisons pour lesquelles tous les suppléments ne sont pas égaux.



Comprendre le diabète et le test HbA1c

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Cette séance, animée par un professionnel de la santé, sera utile aux personnes prédiabétiques, aux personnes à risque de diabète et aux personnes ayant récemment reçu un diagnostic de diabète ou de prédiabète. Les participants amélioreront leur compréhension du test HbA1c et obtiendront des conseils pour une saine alimentation afin d'améliorer leur taux de glycémie, de faciliter la prise de décisions à l'épicerie et au restaurant, et plus encore.

Comprendre les fondements de la nutrition pour une meilleure santé intestinale

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Avoir un système digestif sain peut améliorer de nombreux aspects de votre vie, y compris votre mieux-être physique, mental et émotionnel. Au cours de cette séance animée par un professionnel de la santé, les participants découvriront comment les choix alimentaires et l'apport hydrique influent sur la digestion, y compris l'effet du lactose, du sucre, de l'alcool, des fibres, des probiotiques et de l'activité physique sur la santé intestinale, et plus encore.

Comprendre l'incidence du stress sur le corps

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez comment le stress affecte le corps dans le cadre de cette séance qui mettra l'accent sur les glandes surrénales et la manière dont le cortisol affecte tous les aspects de la santé, de la régulation de la tension artérielle à l'énergie, en passant par la fonction immunitaire et l'inflammation. Les participants apprendront également des façons de composer avec le stress, d'acquiescer de la résilience à l'égard des défis, de tester leurs niveaux d'hormones de stress et de réagir aux déséquilibres.

Composer avec les maladies chroniques et la prestation de soins

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Améliorez votre compréhension des répercussions physiologiques et psychologiques qu'entraîne le fait de vivre avec des problèmes de santé chroniques, y compris les façons de gérer et de réduire les symptômes. Les participants apprendront également le rôle que joue un proche aidant auprès d'une personne atteinte d'un problème de santé chronique ou complexe, ainsi que des stratégies pour réduire l'épuisement, pratiquer l'autocompassion et améliorer sa qualité de vie.

Comment intégrer la santé physique à un mode de vie occupé

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Une routine de santé physique est essentielle à la santé générale, à la réduction du stress et à la viabilité personnelle et professionnelle. Dans le cadre de cette séance animée par un accompagnateur en santé et en mode de vie comptant des années d'expérience dans les domaines de l'activité physique et de la recherche sur la santé, les participants verront comment rendre la santé physique plus motivante et en apprendront davantage sur les contraintes qui les empêchent d'atteindre leurs objectifs en matière de santé physique.

L'importance de la santé mammaire pour les hommes et les femmes

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Apprenez l'importance de la santé mammaire grâce à une séance animée par un docteur en naturopathie. Les participants comprendront mieux quels aliments et quels changements de mode de vie sont essentiels pour optimiser la santé mammaire, tant pour les hommes que pour les femmes. Ils apprendront également ce qui pourrait contribuer à réduire le risque de cancer du sein et comment soutenir la santé du sein grâce à une meilleure alimentation et la gestion des émotions.



Une introduction à la préménopause, à la ménopause et à l'andropause

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Apprenez à reconnaître les signes et les symptômes de la ménopause grâce à une séance d'information dirigée par un professionnel et conçue pour vous aider à mieux comprendre les préoccupations qui s'y rapportent et pour répondre aux questions courantes à son sujet. Les participants en apprendront également davantage sur la préménopause et obtiendront des conseils sur la gestion de la santé et du mieux-être, y compris sur la façon de parler de cette étape importante de la vie avec leurs proches et d'autres personnes autour d'eux.

Tirer parti des cycles menstruel et lunaire pour maximiser la productivité et l'énergie

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez comment tirer parti des superpuissances que sont les cycles hormonal et lunaire pour améliorer votre énergie, votre productivité et votre efficacité, et comment tirer pleinement avantage de la nutrition et de l'exercice physique en relation avec ces cycles. Les participants en apprendront également davantage sur les déséquilibres hormonaux et les défis connexes pendant les années reproductrices et la préménopause/ménopause, et à les accepter.

Parler de relations saines avec les enfants et les adolescents

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Les relations saines sont le fondement d'une bonne estime de soi et du mieux-être. Les enfants et les adolescents apprennent en observant les personnes autour d'eux, souvent à commencer par les parents et les adultes. Au cours de cette séance dirigée par un professionnel, les participants apprendront comment parler aux enfants et aux adolescents des relations saines et malsaines, tout en leur enseignant des techniques pour se faire des amis, utiliser les médias sociaux et composer avec les relations amoureuses.

Vieillir : sexualité et relations saines

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Beaucoup d'idées fausses circulent sur le fait de vieillir et d'avoir des relations saines, ce qui peut mener à une honte à l'égard du sexe et du mieux-être. Au cours de cette séance dirigée par un professionnel, les participants en apprendront plus sur les aspects importants qui mènent à des relations plus heureuses et plus saines, y compris le cheminement de la sexualité tout au long de la vie, les relations sexuelles après le divorce ou le décès d'un partenaire et comment aborder la sexualité avec les professionnels de la santé.

La planification des repas

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans cette séance interactive, vous verrez comment planifier des repas nutritifs qui sauront plaire à toute votre famille, et comment surmonter les obstacles réels à la planification des repas. Celle-ci peut vous faire économiser temps et argent et vous aider à atteindre vos objectifs en matière de santé. Au cours de la séance, un professionnel aidera les participants à élaborer un plan de repas et une liste d'épicerie pour une semaine, qu'ils pourront garder à la fin de la séance.



Détruire les mythes liés à la forme physique et la nutrition

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Améliorez votre compréhension de la santé et de la nutrition grâce à des conseils fondés sur des données probantes sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Nos experts discuteront des dernières tendances, y compris le jeûne intermittent, le régime cétogène et autres régimes à faible teneur en glucides, l'équilibre hormonal, les stimulateurs métaboliques et les cures de détoxification.

Performance de pointe : nutrition sportive

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Que vous soyez un athlète de niveau novice, élite ou olympique, ce cours, animé par le tout nouvel entraîneur du comité sportif du Comité international olympique, vous en apprendra davantage sur des sujets tels que ce qu'il faut manger avant, pendant et après l'entraînement, le rétablissement, l'importance de l'hydratation, l'apport en glucides et les choses à faire et à éviter en ce qui a trait aux suppléments. Cette séance s'adresse aux personnes de tous âges, quel que soit le sport qu'elles pratiquent.

L'alimentation est un médicament

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Au cours de cette séance, les participants et participantes exploreront les raisons pour lesquelles le régime alimentaire est un facteur de prévention et de gestion des maladies souvent sous-estimé. On discutera également des liens entre l'alimentation, la perte de poids, l'obésité, le diabète, le cœur et la santé métabolique ainsi que des préjugés les plus répandus sur les différents régimes alimentaires. Les participants et participantes prendront également connaissance des recherches actuelles sur les régimes alimentaires recommandés pour la santé globale.



Santé mentale et mieux-être

Nos webinaires sur la santé mentale et le mieux-être offrent des outils et des stratégies pratiques pour aider les employés à composer avec les problèmes de santé mentale courants, comme la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel.



Comment gérer le stress

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Approfondissez votre compréhension du stress dans le cadre d'une conversation dirigée par un professionnel du domaine de la santé mentale. Les participants en apprendront plus sur le stress, y compris les réactions de lutte ou de fuite, la façon de changer et d'améliorer les schémas de pensée et la façon d'aborder sagement les situations stressantes. Le webinaire fournit également des conseils pour une meilleure gestion du temps et la pratique de techniques de relaxation qui soulagent le stress.

Comment gérer l'anxiété

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Au cours de cette séance, les participants apprendront d'abord la différence entre le stress et l'anxiété. Un professionnel du domaine de la santé mentale mènera une discussion détaillée sur le repérage des déclencheurs et des réactions propres à chacun en ce qui a trait à l'anxiété, y compris les répercussions émotionnelles et physiques de cette dernière, et sur l'adoption de nouvelles stratégies d'adaptation pour aider à réduire l'anxiété en réponse au stress et à améliorer le mieux-être mental.

Comment repérer et prévenir l'épuisement professionnel au travail et à la maison

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans ce webinaire, un coach en leadership ou un conseiller en santé mentale animera une discussion qui soulignera les différences entre le stress, l'anxiété, la dépression et l'épuisement professionnel tout en explorant les répercussions de chacun. De plus, les participants apprendront les signes avant-coureurs de l'épuisement professionnel et la façon de prévenir ce dernier, ainsi que des moyens pratiques de prendre soin d'eux-mêmes et de protéger leur énergie au travail et hors du travail.

Comment identifier et prévenir le stress et l'épuisement chez les proches aidants

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez ce qu'est l'épuisement professionnel des proches aidants et comment composer avec les complexités qui ont souvent une incidence sur les plans émotionnel, physique et mental. Les participants verront les facteurs de stress qui touchent les proches aidants et découvriront des stratégies d'adaptation qui ont une incidence positive sur leurs activités quotidiennes, y compris l'élaboration d'approches pratiques pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres.

Comprendre l'importance de prendre soin de soi

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Ce webinaire aidera les participants à reformuler la perception des soins personnels afin de les voir non pas comme un luxe, mais comme une partie intégrante de notre santé globale. Grâce à des techniques traditionnelles, les participants commenceront à explorer ce que sont les soins personnels et comment la mise en œuvre de pratiques de soins personnels peut les soutenir sur les plans personnel et professionnel.



Gestion des idées suicidaires : stratégies de prévention et de soutien

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Dans le cadre de ce webinaire, un professionnel de la santé mentale discutera avec les participants de la gestion des idées suicidaires et fournira des stratégies claires et pratiques que les personnes ou leurs proches aux prises avec des pensées intenses peuvent mettre en application. Les sujets abordés dans ce webinaire comprennent notamment la compréhension des signes avant-coureurs, l'intervention efficace, la résolution des problèmes sous-jacents et la recommandation de compétences en résolution de problèmes et de stratégies d'adaptation.

Composer avec le deuil : naviguer à travers les 5 étapes du deuil

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Explorez les étapes du deuil pour mieux comprendre l'impact de ce dernier sur le corps et l'esprit. Les participants apprendront comment le deuil se forme tout en découvrant des mécanismes d'adaptation et des conseils qui les aideront à traverser les cinq étapes du deuil, qui sont le déni, la colère, la négociation, la dépression et l'acceptation.

Une introduction à l'établissement de limites saines

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez la psychologie derrière l'établissement des limites dans une discussion dirigée par un professionnel qui vous aidera à comprendre ce qui définit des limites saines et pourquoi elles sont essentielles. Les participants découvriront également comment établir des limites, ainsi que la manière dont ils peuvent mener avec confiance des discussions sur les limites dans leur vie personnelle et leur vie professionnelle.

La psychologie de la violence familiale

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Dirigée par un professionnel de la santé mentale, la discussion explorera des sujets importants couvrant les contextes social, économique et législatif entourant la violence familiale. Ce webinaire portera également sur les mythes et la psychologie entourant la violence familiale, et la façon de guérir les traumatismes. Les participants se verront remettre des ressources pour eux-mêmes et leurs proches.

La psychologie de l'immigration et de l'intégration

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Découvrez la psychologie entourant l'immigration et l'intégration en abordant des sujets comme le changement, la transition et la transformation. Cette discussion, dirigée par un professionnel de la santé mentale, mettra également en lumière des histoires de vie, des outils et des stratégies d'adaptation et d'acculturation, et donnera un aperçu d'expériences réelles pour aider les participants à comprendre comment nous pouvons offrir un appui à nous-mêmes, à nos familles et à nos collègues.



Lutter contre la stigmatisation de la santé et du mieux-être mentaux

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Cette séance est dirigée par un professionnel de la santé mentale et porte sur les bienfaits d'une santé mentale optimale et les moyens à prendre pour la préserver pendant les périodes stressantes. On y présente également des outils pour surmonter les problèmes de santé mentale qui se présentent naturellement au cours d'une vie. Les participants acquerront également une meilleure compréhension des troubles mentaux, y compris de la stigmatisation et de la façon dont les gens s'en remettent.

Enfants neurodivergents : soutenir les proches aidants

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Explorez certains des défis liés à la parentalité d'enfants neurodivergents et apprenez-en plus sur les stratégies d'adaptation et les soins personnels pour les proches aidants. Les participants apprendront également certains avantages de l'adoption d'un style parental d'affirmation de la neurodiversité et obtiendront quelques conseils pratiques pour l'appliquer avec les enfants, les adolescents et les jeunes adultes.

Trois habitudes clés pour la santé mentale et le mieux-être des hommes

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Au cours de cette séance stimulante, un animateur professionnel propose certaines habitudes essentielles que les hommes devraient adopter pour voir plus clair, avoir confiance en eux et donner un sens à leur vie. En misant sur leur authenticité, les participants découvriront comment rechercher davantage de clarté et déterminer ce qui est le plus important dans leur vie. Ils en sortiront avec un nouveau sentiment de compassion, de connaissance de soi et de mieux-être mental et physique.

Comprendre le mieux-être mental des femmes

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Explorez les nombreux défis uniques auxquels les femmes sont confrontées, comme les pressions sociales, les changements hormonaux et les transitions de la vie telles que la grossesse, la maternité, la ménopause et les soins parentaux, ainsi que les stratégies pour améliorer leur mieux-être. Cette séance offre aux femmes un espace sûr où elles se sentent à l'aise de partager leurs expériences et de discuter des mécanismes d'adaptation, des pratiques d'autosoins et de l'importance d'aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel.

Guide des stratégies d'autorégulation

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Cette séance porte sur les habitudes et les comportements qui peuvent perturber le mieux-être global d'une personne. Les participants puiseront dans leurs propres expériences afin de comprendre ces moments ou ces situations qui les ont amenés à faire preuve de courage. En même temps, un professionnel de la santé fournit des stratégies pour aider à améliorer sa capacité de se réguler et d'apprendre à réagir à toute situation avec patience, compassion et courage.



Mieux-être en milieu de travail

Nos webinaires sur le mieux-être en milieu de travail abordent divers sujets qui aideront les employés à acquérir des compétences essentielles pour favoriser un milieu de travail sain, productif et inclusif qui assure la réussite de tous.



Composer avec le deuil et la perte en milieu de travail

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans ce webinaire, un professionnel abordera le processus de deuil et les répercussions émotionnelles, physiques, cognitives et comportementales de la perte subite d'un être cher. De plus, les participants en apprendront davantage sur la complexité de la gestion du deuil en milieu de travail, et verront des stratégies d'adaptation et comment accéder à diverses ressources au besoin.

Gestion de la résolution de conflits en milieu de travail

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Ce webinaire vise à aider les gestionnaires et leurs équipes à améliorer les styles et les habitudes de communication lors de la gestion de conflits en milieu de travail. La séance, dirigée par un professionnel, portera sur les principales stratégies de communication, le renforcement de la confiance et du respect dans le cadre d'un dialogue ouvert et les erreurs de communication courantes, et fournira des conseils pour la résolution de conflits.

Comment gérer ses émotions en milieu de travail

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez comment mieux gérer vos émotions en milieu de travail grâce à des recommandations applicables à long terme. Ce webinaire est conçu pour aider les participants à cerner et à mieux comprendre leurs émotions, et à élaborer des stratégies et des techniques pour gérer leurs émotions en milieu de travail.

Comment atteindre l'équilibre vie professionnelle et vie personnelle

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Avoir du succès en affaires ne peut se faire au détriment de notre santé. Au cours de ce webinaire, les participants amélioreront leur compréhension de la conciliation travail-vie personnelle et de la façon d'y parvenir dans le milieu de travail occupé d'aujourd'hui. Un professionnel mènera une conversation sur divers sujets, y compris la façon de décrire les priorités personnelles et professionnelles et de cerner les points à améliorer, et explorera les idées et les stratégies permettant d'assurer la séparation et l'équilibre entre le travail et la vie personnelle.

Favoriser la sécurité psychologique pour un milieu de travail inclusif

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Les participants exploreront l'importance de la sécurité psychologique et son lien direct avec la création de milieux de travail inclusifs et diversifiés. Parmi les sujets abordés, mentionnons l'amélioration des aptitudes de communication et d'écoute, des conseils pour renforcer la confiance et la compréhension entre les membres de l'équipe, et la façon de réagir efficacement et de façon constructive aux émotions.

Incidence du leadership sur la santé et le mieux-être psychologiques au travail

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans ce webinaire, un professionnel donnera un aperçu du paysage actuel de la santé mentale en milieu de travail afin d'apprendre aux participants comment cerner les employés qui éprouvent des difficultés et leur fournir l'aide appropriée. Il discutera également des stratégies nécessaires pour protéger et améliorer la sécurité et le mieux-être psychologiques de tous les employés, y compris les dirigeants et les gestionnaires.



Démanteler le racisme anti-asiatique

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Ce webinaire vise à permettre aux participants d'apprendre l'histoire et les répercussions du racisme anti-asiatique en Amérique du Nord. De plus, il aidera les participants à comprendre et à analyser ses répercussions sur la communauté asiatique, à reconnaître comment nos préjugés peuvent avoir une incidence sur les autres et à devenir un allié pour promouvoir le changement dans nos collectivités.

Démanteler le racisme contre les Noirs

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez-en plus sur le racisme anti-Noirs dans le cadre de ce webinaire éducatif pour mieux comprendre comment le racisme peut se manifester inconsciemment dans les relations organisationnelles et dans la vie en général. Les participants découvriront comment les préjugés implicites ont façonné les comportements sociaux, la société et nos institutions, et comment appliquer leurs apprentissages pour changer les obstacles systémiques.

Établir de meilleures alliances et du soutien en milieu de travail pour la communauté 2ELGBTQ+

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez ce que cela signifie d'être un allié des membres de la communauté 2ELGBTQ+ en étant là pour eux au-delà du mois de la Fierté. Les participants à ce webinaire exploreront les défis auxquels les membres de la communauté 2ELGBTQ+ sont confrontés à l'échelle mondiale et dans la main-d'œuvre d'aujourd'hui, et verront comment offrir un soutien authentique en passant outre la tendance à vouloir plaire aux gens et le perfectionnisme.

Composer avec la neurodiversité en milieu de travail

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Explorez la neurodiversité pour mieux comprendre à quoi ressemble la réussite en milieu de travail pour les personnes neurodivergentes. Ce webinaire présentera également des stratégies et des recommandations pratiques à l'intention des gestionnaires et des collègues qui cherchent à améliorer le soutien aux personnes neurodivergentes en mettant l'accent sur les perspectives d'inclusion de la neurodiversité.

Une introduction à la gestion du changement

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Conçu pour les gestionnaires qui veulent soutenir leurs équipes en période de changement, ce webinaire aidera les participants à se sentir moins dépassés par le changement organisationnel en leur donnant des conseils pour guider les employés pendant la transition au moyen d'une approche détaillée et structurée élaborée au cours de décennies de recherche. Gérer les changements avec succès est un processus systématique. Cette discussion dirigée par un professionnel fournira une approche stratégique de la gestion des aspects humain et opérationnel du changement.

Une introduction aux principes de gestion financière

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez à mieux gérer votre argent en voyant comme se définit la stabilité financière et comment l'atteindre afin d'établir des objectifs à long terme et les atteindre. Cette discussion, dirigée par un conseiller en services financiers, portera sur les principes de base de la gestion de l'argent, notamment le repérage et l'élimination des obstacles financiers, la planification du remboursement des dettes, le provisionnement d'un fonds d'urgence, l'élimination des mauvaises habitudes en matière de dépenses et l'établissement d'objectifs pour atteindre un avenir stable sur le plan financier.



La retraite : à quoi s'attendre et comment s'y préparer

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Un webinaire transformateur conçu pour aider les participants à s'y retrouver en ce qui concerne les défis et les possibilités entourant la retraite. Découvrez des stratégies pour favoriser votre santé mentale, redéfinir votre identité, trouver un but et vous épanouir dans cette nouvelle phase de la vie. Les participants exploreront également le pouvoir de la découverte de soi et des liens sociaux lorsqu'ils entameront ce nouveau chapitre dans leur parcours de croissance personnelle et de mieux-être.

Gestion du temps pour un mieux-être personnel et professionnel

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

La gestion du temps est essentielle à la productivité, à la gestion du stress et au maintien d'une santé mentale optimale en milieu de travail. Dans ce webinaire, un professionnel dirigera une discussion sur les obstacles courants à une gestion efficace du temps et sur les solutions pour les surmonter et améliorer la gestion du temps afin de réduire le stress, d'accroître la confiance et d'améliorer le mieux-être au travail et à la maison.

Comment développer un état d'esprit de croissance

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Découvrez l'importance de développer une mentalité axée sur la croissance dans votre milieu de travail et votre vie personnelle. Les participants à ce webinaire apprendront comment adopter un état d'esprit axé sur la croissance, ce qui leur permettra de découvrir les avantages qui peuvent se cacher derrière les défis auxquelles ils sont confrontés. Les autres sujets abordés comprennent les avantages d'une mentalité axée sur la croissance et des exemples de la façon dont cette dernière peut améliorer la santé mentale, les relations et les compétences en leadership.

Introduction aux compétences de présentation et de prise de parole en public

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez à développer et à améliorer vos compétences en matière de présentation et de prise de parole en public. Au cours de ce puissant séminaire de formation, notre conférencier partagera ses connaissances sur la façon de donner une présentation efficace en façonnant votre message pour lui insuffler pouvoir et clarté, de capturer l'attention des gens avec confiance, de maintenir l'engagement d'un auditoire, et bien plus encore.

Ikigai : trouvez votre raison d'être

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans ce webinaire, un professionnel guide les participants à travers l'apprentissage du puissant modèle Ikigai pour leur faire découvrir comment le fait de combiner ce qu'ils aiment et ce dans quoi ils excellent peut révéler leur véritable « vocation » et avoir un impact significatif sur le monde. Les participants exploreront également la façon de découvrir leur mission, leur passion, leur profession et leur vocation dans la vie grâce à une série de questions qui constituent le cadre Ikigai et des exercices qui les guideront sur la façon de bâtir une carrière et une vie emplies de joie.



Notions de base de la diversité, de l'équité et de l'inclusion

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Cette séance interactive offre une compréhension complète des concepts de diversité, d'équité et d'inclusion (DEI) et de leur importance aujourd'hui. Découvrez les principes fondamentaux en matière de diversité, d'équité et d'inclusion, et apprenez comment favoriser un environnement inclusif dans votre vie personnelle et votre vie professionnelle. Nous partagerons des idées, des expériences et des conseils pratiques pour vous aider à surmonter les défis et à saisir les occasions qui se présentent lorsque vous embrassez la diversité.

Comprendre les types de personnalité DISC

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Au cours de ce webinaire révélateur et divertissant, les participants apprendront les types de personnalité DISC ainsi que leurs propres forces et les possibilités qui s'offrent à eux, et apprendront comment vivre et travailler plus efficacement avec leur entourage.

Les 7 états d'esprit de la réussite

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Le succès est subjectif et influencé par la mentalité. Au cours de cette séance, les participants définiront ce que le succès signifie pour eux alors qu'ils explorent les sept mentalités du succès, à savoir l'esprit de stabilisation, l'esprit de simplification, l'esprit de génération d'idées, l'esprit de remise en perspective, l'esprit d'achèvement et l'esprit rêveur.

Bâtir une équipe de grande qualité

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Les bons employés peuvent devenir excellents lorsque leur gestionnaire favorise une culture de responsabilisation, de collaboration et d'unité. Découvrez comment créer une culture gagnante et aider chaque membre de l'équipe à jouer un rôle important. Cette séance vous permettra d'améliorer votre équipe et d'en faire un groupe exceptionnel qui travaille bien ensemble.

Motiver votre équipe à réussir

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Dans le cadre de ce séminaire transformateur, les participants apprendront des stratégies puissantes pour accroître l'engagement, la rétention et le rendement des employés afin d'obtenir les meilleurs résultats tout en profitant du parcours.

Diriger avec authenticité

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Apprenez comment déterminer votre style de leadership dans le cadre d'une séance dirigée par un professionnel et couvrant des stratégies de leadership authentique, y compris le remue-méninges interactif et la reconnexion avec votre style particulier ou préféré.



Retour au travail après l'arrivée d'un enfant

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Cette séance, dirigée par un infirmier autorisé spécialisé en accouchement, est conçue pour les parents qui font la transition entre le congé parental et le retour au travail et est conçue pour fournir des conseils et du soutien à l'égard de cette transition et des difficultés potentielles liées à l'équilibre entre le travail et la vie familiale en tant que nouveaux parents. Elle abordera des thèmes comme l'anxiété de séparation, les habitudes de sommeil, les changements d'alimentation, le sevrage des biberons et la gestion des jours de maladie.

Professionnels et mieux-être

Durée : 1 heure

Langue(s) : Anglais

Ce webinaire interactif explore les sujets de l'épuisement professionnel et de l'usure de compassion, qui peuvent toucher les personnes qui travaillent en contact direct avec les clients et dont le travail est très axé sur ceux-ci. Les participants apprendront comment prioriser leur mieux-être et adopter des pratiques de soins personnels qui amélioreront leur rendement et la qualité de leur travail. Le webinaire peut également aider les gestionnaires, les coordonnateurs et/ou les directeurs à mieux soutenir le personnel au moyen de pratiques et des politiques qui favorisent le mieux-être holistique du personnel et la santé et la croissance des organisations.

Guide de communication consciente

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

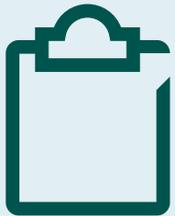
La communication consciente est une approche du milieu de travail visant à ce que tout le monde se sente vu, entendu et reconnu. Cette séance met l'accent sur l'adoption de comportements clés comme la curiosité, la compassion, l'introspection, la responsabilité personnelle, l'appréciation, le respect, l'ouverture d'esprit et le soutien. Les participants exploreront ces principes et apprendront comment améliorer leurs compétences en communication dans un environnement favorable.

Comment combattre le syndrome de l'imposteur

Durée : 1 heure

Langue(s) : Français/Anglais

Les participants découvrent des stratégies pratiques pour échapper au syndrome de l'imposteur, renforcer leur confiance en soi et tirer parti de leurs forces et de leurs expériences uniques. La séance vise à habiliter les personnes à reconnaître leurs valeurs et à réaliser leur plein potentiel professionnel.



Formation et autres offres à l'intention des gestionnaires

Nos séances de formation interactives sont conçues pour les personnes qui occupent des postes de leadership afin de les aider à favoriser de meilleurs résultats en matière de santé et de mieux-être en milieu de travail.



Comment aborder la toxicomanie et la santé mentale en milieu de travail

Durée :
Demi-journée ou quatre séances individuelles d'une heure

Langue(s) : Anglais

Une série de séances interactives à l'intention des dirigeants et fournissant des lignes directrices pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie en milieu de travail. Cette formation guidera les dirigeants à travers les pratiques exemplaires, leur fournira des ressources et leur permettra de se sentir plus à l'aise pour soutenir les employés qui ont des difficultés.

Elle est offerte en quatre modules uniques qui peuvent se dérouler en une demi-journée ou en quatre séances individuelles d'une heure, et comprend les sujets suivants :

- Séance 1:** Sensibilisation
- Séance 2:** Le rôle du leader
- Séance 3:** Encadrement à l'égard du rendement
- Séance 4:** Établir un lien pour offrir du soutien

Renforcer l'intelligence émotionnelle en milieu de travail

Durée :
Demi-journée ou quatre séances individuelles d'une heure

Langue(s) : Anglais

Formation détaillée animée par un professionnel et visant vous apprendre à accroître le quotient émotionnel des membres de votre équipe en les aidant à améliorer leur conscience de soi, leur maîtrise de soi, leur conscience sociale et leur gestion des relations.

Elle est offerte en quatre modules uniques qui peuvent se dérouler en une demi-journée ou en quatre séances individuelles d'une heure, et comprend les sujets suivants :

- Séance 1:** Conscience et régulation émotionnelles
- Séance 2:** Pratiquer l'autogestion et apprendre à connaître votre critique intérieur
- Séance 3:** Écouter les membres de votre équipe et accroître la sensibilisation
- Séance 4:** Créer des ententes pour améliorer la culture en milieu de travail

Formation sur la résolution de conflits

Durée :
Demi-journée ou quatre séances individuelles d'une heure

Langue(s) : Anglais

Apprenez-en plus sur la psychologie entourant la résolution des conflits en milieu de travail. Dans cette série interactive, un professionnel formera les gestionnaires sur la façon d'aborder et de résoudre les conflits au moyen d'une méthode systématique. Les participants apprendront à cerner, à éviter et à résoudre les problèmes et à soutenir les autres dans un rôle et un environnement neutres.

Elle est offerte en quatre modules uniques qui peuvent se dérouler en une demi-journée ou en quatre séances individuelles d'une heure, et comprend les sujets suivants :

- Séance 1:** Reconnaître les conflits
- Séance 2:** Compréhension théorique des conflits
- Séance 3:** Méthodes de résolution des conflits
- Séance 4:** Étapes pratiques de médiation



Incidence du leadership sur la santé mentale en milieu de travail – Soutenir les employés (leaders)

Durée : 1,5 heure

Langue(s) : Anglais

Au cours de cette séance interactive de 90 minutes, notre psychologue fournira aux gestionnaires des stratégies pour soutenir les membres de leur équipe et obtenir eux-mêmes un appui. Cette séance fournira une méthode détaillée pour soutenir un membre de l'équipe en détresse. Elle abordera notamment le défi d'accorder toute son attention et la façon d'avoir une bonne écoute, l'art d'exprimer de l'empathie, l'établissement d'un lien pour offrir du soutien, ce que nous pouvons faire (et ce que nous ne pouvons pas faire) pour aider quelqu'un, l'aspect de confidentialité et la gestion de nos propres émotions. Cette séance donnera aux participants l'occasion de participer à un jeu de rôles et de poser des questions.

Médiation en milieu de travail

Durée : Renseignements supplémentaires sur demande

Langue(s) : Français/Anglais

Ces deux séances peuvent servir à la médiation d'un conflit découlant d'intimidation, de harcèlement, de discrimination, d'un problème interpersonnel, d'une rupture de la communication, d'une baisse du rendement ou d'un malentendu culturel.

Médiation facilitatrice en milieu de travail

Fonctionnement : Dans le cadre de ces séances, notre animateur en médiation professionnelle créera un espace sécuritaire pour tenir des conversations productives avec les personnes ou équipes impliquées dans le conflit. L'animateur rencontrera d'abord chaque personne ou équipe impliquée dans le conflit pour bien comprendre son point de vue, ses besoins et ses objectifs. À la suite de ces rencontres, il réunira tous les intervenants pour définir le problème tout en évitant un ressassement des événements. Chaque partie aura l'occasion d'être entendue et comprise, puis un remue-méninges aura lieu pour tenter de trouver des solutions possibles en équipe. La séance se terminera par un engagement à l'égard des prochaines étapes et un plan pour aller de l'avant qui convient à toutes les parties.

Règlement des différends en milieu de travail

Fonctionnement : Ce modèle est plus efficace pour les conflits de longue date, où les parties sont fermement ancrées dans leurs points de vue, ou lorsque les équipes qui doivent collaborer sont en conflit inutile. Notre animateur en médiation professionnelle clarifiera les objectifs et le processus et établira les règles de base. Il fournira une évaluation initiale et une direction suggérée pour la rencontre, et orientera fermement la discussion sur les solutions permettant d'aller de l'avant. Enfin, il documentera les délibérations et fournira un rapport sur le résultat de la séance de médiation.



Comment développer la compétence culturelle

Durée :

Formation d'une journée ou d'une demi-journée, ou huit séances d'une heure

Langue(s) : Anglais

Cette série de huit séances de formation porte sur la compétence culturelle et encourage les participants à réfléchir à leurs croyances et à leurs aspirations au sujet de la compétence culturelle. Elle aborde explicitement la compétence culturelle en ce qui concerne les groupes historiquement opprimés, y compris les Premières Nations, les divers modèles de familles, les femmes, les membres de la communauté 2ELGBTQI+ et les aînés.

Séance 1: Perspectives culturellement compétentes

Séance 2: Sensibilisation et compétence culturelles

Séance 3: Acquisition de connaissances et de compétences

Séance 4: Compétence culturelle à l'égard des Premières Nations

Séance 5: Compétence culturelle à l'égard des Africains

Séance 6: Compétence culturelle à l'égard des divers modèles de familles

Séance 7: Compétence culturelle à l'égard des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transgenres

Séance 8: Compétence culturelle à l'égard des aînés