



Canadian Mental
Health Association
Sudbury/Manitoulin
Mental Health &
Addiction Services

Association canadienne
pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
Services de santé mentale
et de toxicomanie

Education Opportunities

Agency Presentation

This presentation is an informative session on CMHA S/M's programs and services. Learn more about who we are, what we do, and how we service the community.

Mental Health 101

This presentation provides an overview of mental health, mental illness, and the associated stigma. A broad range of mental illnesses, symptoms and treatment options are covered. We dive into depression and anxiety.

Supporting your Mental Health during COVID-19

In this session, we discuss some of the facts and impacts of the COVID-19 virus. We look at the mental health implications of our current situation. We share tips for self-care and virtual, over the phone, and online resources to support your mental health.

Stress Management

What is stress? We all experience it from time to time, but how do we properly identify, prevent, and positively support it? This workshop will teach you just that! Sit back and listen for some simple tips to reduce stress.

Social Media: scrolling through the ups and downs of its impact on mental health

We tend to hear about the negative impacts that social media can have on mental health. In this session, not only will we mention some harms, but surprising benefits and opportunities. We'll finish off with tips to modify your social media and technology use to feel mentally healthier.

Substance Use and Harm Reduction

In this session, we address the stigma associated with substance use, addiction, and mental illness. We explore the potential negative impacts of substance use on mental health and well-being. Substance and harm reduction tips and resources are provided.

Stress, Anxiety and Loneliness

Ever wonder how stress, anxiety, and loneliness are all linked? In this session we explore the causes of mental illness. We look at the cognitive, physical, emotional, and behavioural symptoms associated to stress, and how that leads to loneliness. You will also learn the importance of resiliency.

Presentations and workshops in this list are all free of charge. Duration: 1 hour.

For information on upcoming education opportunities, see the Events Calendar on our website at sm.cmha.ca/events. To request a workshop, booth, or presentation, please contact: education@cmha-sm.on.ca.



Canadian Mental
Health Association
Sudbury/Manitoulin
Mental Health &
Addiction Services

Association canadienne
pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
Services de santé mentale
et de toxicomanie

Possibilités de formation

Présentation de l'organisme

Cette présentation est une séance informative sur les programmes et services de l'ACSM-S/M. Apprenez-en davantage à notre sujet et découvrez ce que nous faisons et comment nous servons la communauté.

Santé mentale 101

Cette présentation offre un aperçu de la santé mentale, de la maladie mentale et de la stigmatisation connexe. Cette séance aborde un vaste éventail de maladies mentales, de symptômes et d'options de traitement. Nous explorons en profondeur la dépression et l'anxiété.

Soutenir votre santé mentale pendant la pandémie de COVID-19

Dans le cadre de cette séance, nous discutons de quelques-uns des faits et des effets du virus de la COVID-19. Nous examinons les répercussions de la situation actuelle sur la santé mentale. Nous présentons des conseils pour prendre soin de soi, ainsi que des ressources virtuelles, téléphoniques et en ligne pour appuyer votre santé mentale.

Gestion du stress

Qu'est-ce que le stress? Nous vivons tous du stress de temps à autre, mais comment pouvons-nous le reconnaître de manière appropriée, le prévenir et nous y adapter positivement? Cet atelier répondra à toutes ces questions! Assoyez-vous confortablement et découvrez quelques conseils simples pour réduire le stress.

Les médias sociaux : naviguer les hauts et les bas de leur impact sur la santé mentale

Nous avons tendance à entendre parler des répercussions négatives que les médias sociaux ont sur la santé mentale. Dans le cadre de cette séance, nous parlerons non seulement de certains méfaits, mais aussi d'avantages et de possibilités qui vous surprendront. Nous terminerons avec des conseils pour modifier votre utilisation des médias sociaux et des technologies afin de vous sentir mieux sur le plan de la santé mentale.

Consommation de substances et réduction des méfaits

Dans le cadre de cette séance, nous abordons la stigmatisation associée à la consommation de substances, à la toxicomanie et à la maladie mentale. Nous explorons les effets négatifs possibles de la consommation de substances sur la santé mentale et le bien-être. Nous présentons des conseils et des ressources touchant la consommation de substances et la réduction des méfaits.

Le stress, l'anxiété et la solitude

Vous êtes-vous déjà demandé quel est le lien entre le stress, l'anxiété et la solitude? Dans le cadre de cette séance, nous explorons les causes de la maladie mentale. Nous discutons des symptômes cognitifs, physiques, émotionnels et comportementaux qui sont liés au stress et de la façon dont ceux-ci peuvent mener à la solitude. Vous apprendrez aussi l'importance de la résilience.

Les présentations et les ateliers dans cette liste sont tous gratuits. Durée : 1 heure.

Pour obtenir de l'information sur les possibilités de formation à venir, consultez notre calendrier d'événements sur notre site Web à <https://sm.cmha.ca/fr/evenements/>. Pour présenter une demande d'atelier, de kiosque ou de présentation, veuillez communiquer avec education@cmha-sm.on.ca.