

CATALOGUE DE PRODUITS

mental health works

Canadian Mental Health Association
Sudbury/Manitoulin
Mental health for all

Association canadienne pour la santé mentale
Sudbury/Manitoulin
La santé mentale pour tous



MODULES D'ATELIER

- S'épanouir au travail
- Gérer le stress au travail
- Lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale
- Épuisement professionnel et récupération
- Tension empathique (Fatigue compassionnelle)
- Stratégies pour promouvoir le bien-être mental au travail

À PROPOS DE MENTAL HEALTH WORKS

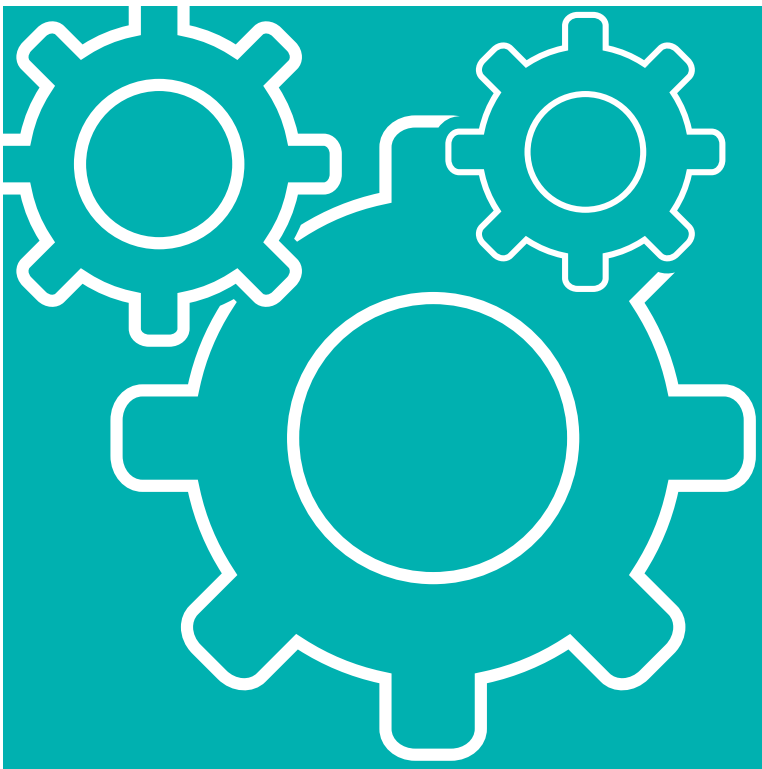
Mental Health Works est une entreprise sociale nationale de l'Association canadienne pour la santé mentale, division Ontario (ACSM Ontario). Elle propose des ateliers de renforcement des capacités et des ressources pour former les employés aux techniques de sensibilisation, d'intervention et de prévention. Notre approche est centrée sur la personne, fondée sur des données probantes et axée sur les solutions.

PRODUITS ET SERVICES

Mental Health Works propose six modules de formation individuels d'une durée de 90 minutes qui fournissent aux entreprises les outils nécessaires pour favoriser le bien-être mental. Chaque atelier interactif propose des stratégies pratiques pour améliorer le bien-être au travail, réduire la stigmatisation, lutter contre l'épuisement professionnel et la fatigue compassionnelle, et promouvoir un bien-être mental durable au sein des équipes.

Ces ateliers peuvent être proposés individuellement ou combinés en une série d'ateliers répondant aux besoins et priorités spécifiques de l'organisation. Tous les modules sont disponibles en ligne ou en présentiel et conviennent à des groupes de toutes tailles. Les sessions comprennent des éléments qui encouragent la prise de conscience, la réflexion, la participation et des discussions approfondies chez les participants, afin de garantir un impact significatif et durable.

Le coût de chaque atelier de 90 minutes est de 800 $, ce qui inclut un nombre illimité de participants.



LA SANTÉ MENTALE, ÇA MARCHE

ATELIERS

Ateliers

S'ÉPANOUIR AU TRAVAIL

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**Cet atelier est vivement recommandé comme atelier d'introduction. Il offre un aperçu des composantes PERMA du bien-être et explique comment chacune d'entre elles peut être renforcée afin d'améliorer le bien-être au travail. Le modèle du double continuum de la santé mentale et de la maladie mentale est présenté afin d'aider les participants à comprendre le bien-être et son lien avec le lieu de travail.** **À la fin de la session, les participants seront en mesure de :** • **Comprendre les répercussions de la santé mentale au travail.** • **Décrire ce que signifie s'épanouir au travail.** • **Énumérer des stratégies pratiques pour s'épanouir au travail.**

GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**Cet atelier offre un aperçu des réponses courantes au stress au travail. Il présente des stratégies visant à prévenir le stress inutile et à gérer les facteurs de stress inévitables au travail.** **À la fin de la session, les participants seront en mesure de:** • **Expliquez comment le stress au travail peut avoir un impact sur leur humeur, leurs émotions et leurs performances.** • **Identifiez les signes et comportements courants qui résultent du stress au travail.** • **Énumérez les stratégies d'adaptation permettant de réduire les effets du stress au travail.**

Ateliers

LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION LIÉE À LA SANTÉ MENTALE

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**Cette session donne un aperçu du rôle que joue la stigmatisation en tant qu'obstacle empêchant les individus de parler ouvertement de leur santé mentale et d'accéder à un soutien dans ce domaine. Vous apprendrez également des stratégies pour réduire la stigmatisation sur le lieu de travail.** **À la fin de la session, les participants seront en mesure de:** • **Définir la relation entre la santé mentale, la maladie mentale et la stigmatisation.** • **Analyser les répercussions négatives que certains propos et certaines actions peuvent avoir sur le bien-être.** • **Réduire l'utilisation d'un langage stigmatisant et promouvoir un espace exempt de stigmatisation.**

ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET RÉCUPÉRATION

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**À travers le prisme des trois dimensions du burnout définies par Maslach, les participants sont exposés aux risques et aux causes du burnout. Des stratégies individuelles fondées sur des données probantes permettent de lutter contre le burnout et montrent comment les individus peuvent agir pour retrouver leur énergie, leur empathie et leur confiance en eux sur leur lieu de travail.** **À la fin de cette session, les participants seront capables de:** • **Comprendre les dimensions du burnout (épuisement, détachement, inefficacité) et leur impact sur le travail et la vie personnelle.** • **Identifier les signes et symptômes du burnout chez soi-même.** • **Énumérer les stratégies d'adaptation permettant de gérer ou d'atténuer le burnout.**

Ateliers

TENSION EMPATHIQUE (FATIGUE COMPASSIONNELLE)

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**Au cours de cette session, vous apprendrez comment la fatigue compassionnelle se manifeste dans les professions du secteur des soins et comment les individus peuvent y faire face sur leur lieu de travail.** **À la fin de la session, les participants seront en mesure de:** • **Comprendre les facteurs de risque et les signes physiques, comportementaux et psychologiques liés à la tension empathique.** • **Énumérer quelques stratégies d'adaptation pour aider à gérer, prévenir ou atténuer la tension empathique.**

STRATÉGIES POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ÊTRE MENTAL AU TRAVAIL

Public visé:	**Tout le monde**
Longueur:	**90 minutes**
Description et objectifs pédagogiques:	**Les participants bénéficieront d'un aperçu des différents aspects de la santé personnelle holistique qui contribuent au bien-être au travail. Ils apprendront à identifier leurs besoins et les mesures constructives qu'ils peuvent prendre pour prendre régulièrement soin d'eux-mêmes.** **À la fin de la session, les participants seront en mesure de:** • **Identifier les huit dimensions du bien-être, ainsi que les besoins et les actions individuels qui contribueront à améliorer leur bien-être au travail.** • **Énumérer les stratégies d'adaptation permettant de maintenir ou d'améliorer le bien-être.**

LA SANTÉ MENTALE, ÇA MARCHE

RÉSERVEZ VOTRE ATELIER DÈS AUJOURD'HUI

Canadian Mental Health Association - Sudbury/Manitoulin

education@cmha-sm.on.ca

705-675-7252 p. 225

sm.cmha.ca

