

## **Ateliers – versions raccourcies**

Des séances de mieux-être de moins d'une heure peuvent être réservées selon le même processus que les séances d'une heure. Si vous utilisez des crédits mieux-être, un crédit sera utilisé pour chaque session réservée, quelle que soit la durée de la session. Les conférenciers peuvent rester sur place après des sessions plus courtes pour répondre aux questions liées au sujet de la présentation. Cependant, pendant ce temps, ils ne peuvent pas fournir de services de counseling ou répondre aux questions liées aux services du PAEF. Ces demandes et / ou questions seront redirigées vers Homewood Santé – soit vers le numéro 1-866 ou le site web.

### **Ateliers 15 minutes:**

- Au-delà des tabous – Mieux comprendre la santé mentale en milieu de travail
- Manger sainement sur le pouce
- Acquérir de saines habitudes de sommeil
- Le professionnalisme en milieu de travail
- Le respect en milieu de travail
- Les trucs anti-stress

### **Ateliers 30 minutes:**

- L'affirmation de soi: apprendre à négocier ses limites personnelles avec respect
- Au-delà des tabous – Mieux comprendre la santé mentale en milieu de travail
- Accroître la résilience: Comprendre les défis, découvrir des stratégies, et accepter le changement
- Entretenir de bonnes relations au travail
- La conciliation travail-vie personnelle
- Acquérir de saines habitudes de sommeil
- Améliorer la communication sur les lieux de travail
- Gérer son temps et son énergie
- Comment incorporer le travail par quarts à votre vie
- Le professionnalisme en milieu de travail
- Le respect en milieu de travail
- Les trucs anti-stress
- L'art de la détente
- Les principes fondamentaux du changement et de la transition
- Le cheminement vers le mieux-être – une étape à la fois

### **Ateliers 45 minutes:**

- Les dépendances sur le lieu de travail
- Au-delà des tabous – Mieux comprendre la santé mentale en milieu de travail
- La conciliation travail-vie personnelle
- Les trucs anti-stress
- Les aspects émotifs de la retraite