



Conférences sur la promotion du mieux-être

Améliorer la qualité de vie
monhomeweb.ca



Homewood
Health | Santé

Table des matières

Le mieux-être organisationnel à Homewood Santé

Conférences sur la promotion du mieux-être

- 4 Changement organisationnel
- 5 Communication et professionnalisme
- 6 Conciliation travail-vie personnelle
- 8 Conférences sur la promotion du mieux-être fondé sur la nutrition
- 10 Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail
- 11 Mode de vie sain et auto-amélioration
- 13 Respect
- 14 Retraite
- 15 Stress et résilience
- 16 Troubles de santé mentale et dépendances

Le mieux-être organisationnel à Homewood Santé



L'équipe de promotion du mieux-être organisationnel de Homewood Santé a accès à de nombreuses conférences d'une heure visant à soutenir sa clientèle qui souhaite mettre en place des initiatives liées au mieux-être. Bien que les conférences marquées d'un astérisque (*), appelées « webinaires d'une heure à l'intention des employés », aient été conçues spécialement pour être livrées sous forme de webinaire, elles peuvent être présentées en face à face à certains endroits. Le cas échéant, des frais de déplacement pourraient s'appliquer. La présence d'au moins 10 participants est requise pour qu'une conférence ait lieu. Afin d'offrir une expérience optimale lors des conférences en face à face, nous ne pouvons accepter plus de 35 participants. Les webinaires peuvent accueillir un nombre légèrement plus élevé de participants; ce nombre sera confirmé au cours du traitement de votre demande. À moins d'avis contraire, la tenue d'une conférence en face à face exige que vous mettiez à notre disposition une salle de réunion confortable adaptée à la taille du groupe et équipée d'un projecteur. Pour assister aux webinaires, les participants doivent disposer d'un ordinateur doté d'une connexion Internet fiable et d'un téléphone. Afin d'assurer l'organisation en temps opportun des animateurs et du matériel, veuillez nous donner un préavis minimal de quatre semaines lorsque vous vous inscrivez à ces conférences.



Pour obtenir davantage d'information ou pour réserver une conférence
veuillez compléter ce [formulaire de demande](#) ou communiquer avec :

Mieux-être organisationnel :
mieux-etre_org@homewoodsante.com

Centre des services à la clientèle :
1 866 565-4903

Changement organisationnel



Les principes fondamentaux du changement et de la transition

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Bien que le changement fasse partie de la vie, il peut se révéler difficile d'abandonner ce qui nous est familier. Toutefois, les gens vivent plus facilement un changement lorsqu'ils en comprennent la nécessité et qu'ils possèdent les outils pour mieux le gérer. Les participants à cette séance explorent les stratégies, les cadres de référence, les outils d'autogestion de la santé et les ressources nécessaires pour bien s'adapter au changement.

Communication et professionnalisme



Améliorer la communication sur les lieux de travail*

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Les groupes de travail efficaces sont formés de gens qui excellent à communiquer avec de multiples intervenants, dans des lieux et des circonstances diverses. La séance aborde les principales compétences nécessaires au travail d'équipe efficace, en enseignant aux participants à s'exprimer de manière confiante et affirmative, à créer un climat de communication positif, à écouter efficacement et à poser des questions claires.

Entretenir de bonnes relations au travail

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Chaque fois que deux personnes interagissent, elles ont la possibilité de cultiver ou d'envenimer leur relation. Il est possible d'atténuer les conflits et d'accroître la productivité en améliorant la qualité des relations au travail. Cette séance porte sur trois outils utiles pour le développement des relations, et elle enseigne aux participants à utiliser ces outils efficacement de même qu'à élaborer des stratégies visant à relever les défis relationnels.

Le professionnalisme en milieu de travail

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Au travail, on juge les gens sur leur comportement, leur attitude, leur façon de s'exprimer et leur apparence. L'impression qu'une personne dégage, qu'elle soit positive ou négative, peut faciliter son avancement professionnel, comme elle peut y nuire. Elle risque même de créer des conflits. Cette séance permet aux participants de comprendre l'importance d'une attitude professionnelle au travail, ainsi que les facteurs inhérents au professionnalisme.

Parer au pessimisme – Comment communiquer avec des gens négatifs*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Les personnes négatives ont le don de refroidir une conversation et de teinter de négativité toute activité à laquelle elles participent. Cette séance passe en revue des stratégies utiles pour aider à détecter certains comportements négatifs courants et à communiquer efficacement avec des personnes négatives.

Conciliation travail-vie personnelle



Aider les enfants à composer avec une séparation ou un divorce*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Le divorce est une expérience douloureuse et déroutante. Le comportement des parents influence la façon dont le ou les enfants s'adaptent. Les enfants ont besoin d'empathie, d'amour et de soutien à un moment où les parents peuvent avoir moins d'énergie à leur consacrer.

Cette formation permet aux participants de mieux comprendre ce qui se passe dans le cœur et l'esprit de leurs enfants, quel que soit l'âge de ceux-ci, lorsque des perturbations se produisent dans leur couple, et l'atelier les aidera à développer la résilience de leurs enfants. En outre, l'atelier explique la manière de s'y prendre pour expliquer le divorce à un enfant, propose des réponses à des questions courantes, qui portent notamment sur des fantasmes de réunification, l'angoisse attribuable à la

séparation et la colère. Il offre également des conseils sur l'aide à apporter à un enfant qui a été témoin d'un conflit parental.

Aider votre enfant à réussir à l'école

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Tous les parents souhaitent que leurs enfants s'épanouissent et réussissent à l'école. De nombreux parents au travail se demandent comment aider leurs enfants dans leurs activités scolaires. Cet atelier invite les participants à établir un partenariat entre chaque enfant, l'école et eux-mêmes en tant que parents, afin de créer un encadrement positif à la maison qui soutienne l'enfant dans son expérience scolaire et qui récompense l'effort plutôt que les résultats.

Conciliation travail-vie personnelle

Comment incorporer le travail par quarts à votre vie

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Les travailleurs de quarts connaissent mieux que quiconque la difficulté que représente le fait d'aller à l'encontre de leurs besoins naturels de sommeil et la pression que le travail par quarts peut exercer sur leur santé et leur bien-être. Cette conférence aide les participants à déterminer les défis et les agents stressants propres au travail par quarts, et à élaborer des stratégies utiles susceptibles d'améliorer le sommeil et l'alimentation ainsi que d'aider à établir une routine.

Gérer son temps et son énergie

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Le temps est une ressource précieuse. L'adage « le temps, c'est de l'argent » est certainement exact dans le cadre d'une entreprise. Nous avons tous besoin d'équilibre dans notre vie professionnelle, afin de satisfaire à la fois aux exigences de notre travail et à nos besoins personnels. Est-il possible de gérer notre temps au travail de façon à être à la fois satisfait et fructueux? Cette conférence tente de répondre à cette question.

Gérer votre argent*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

L'élaboration d'un plan de gestion financière constitue une excellente façon de réaliser vos objectifs, qu'il s'agisse de l'achat d'une maison, de voyages, d'études ou de votre retraite. L'adage « Ne pas planifier, c'est planifier l'échec » s'applique bien aux finances personnelles. Ce webinaire aide les participants à planifier leur avenir en leur offrant des conseils sur la façon d'établir un budget, de réduire l'endettement et d'accroître leurs épargnes.

La conciliation travail-vie personnelle

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Nombreux sont ceux qui se sentent accablés par leurs obligations familiales et professionnelles. Cette conférence aide les participants à déterminer les principaux facteurs de stress qui les empêchent de concilier au mieux leur vie professionnelle et personnelle, à définir leurs valeurs et à développer les compétences de même que les stratégies qui leur permettront d'utiliser leur temps et leur énergie en fonction de leurs priorités.

Les fondements de la compétence parentale

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Cet atelier pratique et interactif présente aux participants les principes et les techniques de la parentalité positive axée sur le développement social de l'enfant et sur son bien-être. Les participants auront également l'occasion de discuter de stratégies visant l'application de la parentalité positive au foyer.

Soutien aux aidants naturels*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Nombreux sont ceux qui doivent prendre soin de parents âgés. Le stress que vivent les aidants naturels risque d'avoir des répercussions négatives sur leur bien-être physique et psychologique. Cette conférence est conçue pour fournir aux participants une partie du soutien et des ressources dont ils ont besoin pour prendre soin de leurs proches tout en préservant leur qualité de vie.

Conférences sur la promotion du mieux-être fondé sur la nutrition



Cholestérol : réduire ses risques*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Un taux élevé de cholestérol est un facteur de risque important pour les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux². Il constitue un risque accru pour la santé chez plus du tiers des Nord-Américains et entraîne une hausse des coûts pour les organisations, sous forme de pertes de productivité et de dépenses en soins de santé.

Heureusement, il est possible de prévenir l'accumulation du cholestérol, et l'on peut traiter le problème avec un régime et un mode de vie adéquats. Dans ce séminaire, les participants prennent connaissance du risque associé à divers types de gras et de cholestérol, et ils apprennent à abaisser leur taux de cholestérol en suivant un régime et un mode de vie sains.

De bonnes habitudes alimentaires*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Une alimentation saine peut faire toute une différence. Les choix alimentaires quotidiens peuvent avoir une immense incidence sur la santé et le bien-être. Apprenez à faire des choix sains tous les jours et partout.

Des saines habitudes au travail*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Les matinées précipitées, les horaires chargés et les réunions dans une salle de conférence remplie de pâtisseries peuvent ériger des barrières imposantes sur le chemin d'une alimentation saine au travail. L'établissement d'habitudes alimentaires saines au travail peut accroître l'énergie, améliorer la concentration, éliminer les passages à vide de l'après-midi et réduire le nombre de jours de congé de maladie. La séance aide les participants à faire des choix plus sains au travail pour les repas et les collations, à éviter l'alimentation irréfléchie et à maintenir leur niveau d'énergie sans avoir à consommer de la caféine tout au long de la journée de travail.

Étiquetage nutritionnel... le mode d'emploi!*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Ce n'est pas facile pour tout le monde de faire des choix sains lorsqu'il y a tant de produits concurrentiels qui prétendent constituer des aliments santé. Il n'est pas facile non plus d'essayer de déterminer la valeur nutritive et la valeur pour la santé des produits emballés, et cet exercice peut demander

² http://www.heartandstroke.com/site/c.iKlQLcMWJtE/b.3484027/k.8419/Heart_disease__High_blood_cholesterol.htm

Service de counseling nutritionnel

beaucoup de temps. Dans ce séminaire, les participants apprennent à lire les étiquettes des emballages afin de comprendre la valeur nutritive des produits, à distinguer les produits les uns des autres et à faire des choix plus sains.

Le défi alimentaire des travailleurs à horaire variable*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Il peut être difficile de maintenir des habitudes alimentaires saines lorsque l'on travaille de nuit ou de quart. Il peut également être difficile de savoir quoi et quand manger dans une telle situation. Dans ce séminaire, les participants prendront connaissance des répercussions que le travail de quart irrégulier peut avoir sur leur organisme et de ce qu'ils doivent faire pour maintenir des habitudes alimentaires saines et régulières.

Manger sainement... commence à l'épicerie!*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

L'alimentation saine commence à l'épicerie. Même les meilleures intentions en matière d'alimentation sont facilement compromises par un arrêt non préparé à l'épicerie ou avec l'estomac dans les talons. Dans ce séminaire, les participants prennent connaissance de ce qu'ils peuvent inclure sur leur liste d'épicerie. Ils y apprennent de plus à sélectionner les meilleurs aliments frais et emballés, de même qu'à rester organisés après les achats en vue de favoriser une alimentation saine.

Manger sainement sur le pouce*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Il peut se révéler difficile de s'asseoir pour prendre un repas sain dans la vie trépidante d'aujourd'hui. Les horaires chargés, les longues heures de travail et les priorités concurrentielles rendent l'alimentation sur le pouce plus courante. Toutefois, grâce à quelques petits trucs simples, il est possible de manger sainement, même dans le cadre d'un horaire chargé. Ce séminaire motive même les participants les plus occupés à optimiser leurs habitudes alimentaires et à améliorer leur santé, leur énergie et leur rendement.

Manger sainement pour optimiser sa performance*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Un équilibre alimentaire adéquat et sain peut accroître considérablement l'énergie, la concentration et la productivité, tout en éliminant l'irritabilité et les sautes d'humeur. Les participants apprennent à créer des plats sains et à choisir la bonne combinaison d'aliments, en vue de réduire le degré de stress, d'optimiser leur santé, de stimuler leur énergie et d'améliorer leur rendement au travail.

Plan alimentaire pour la gestion de stress*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Le stress, qui est un défi courant au travail, peut avoir des répercussions mentales et physiques sur le bien-être. Les habitudes alimentaires jouent un rôle important dans la lutte de l'organisme contre le stress. Or, dans les périodes où le stress est plus marqué, même les employés qui ont de bonnes habitudes alimentaires peuvent voir ces habitudes se détériorer. Dans ce séminaire, les participants apprennent pourquoi les bons aliments peuvent accroître leur énergie, stimuler leur système immunitaire et améliorer l'activité mentale. En outre, ils prennent connaissance de ce qu'ils peuvent faire pour maintenir un régime équilibré qui favorise un mode de vie sans stress.

Conflit, harcèlement et violence en milieu de travail



Cette conférence a été conçue exclusivement à des fins éducatives. La matière et les exercices qu'elle contient sont destinés à fournir des connaissances et des possibilités d'acquisition de compétences sur le sujet abordé. La conférence doit être présentée comme une série de mesures générales préventives ou éducatives et ne doit pas servir d'outil ou de mécanisme visant à résoudre des problèmes de rendement ou des conflits actuels sur les lieux de travail. Homewood Santé ne sera pas tenue responsable de tout dommage accessoire, indirect ou immatériel pouvant découler d'un usage abusif de ce matériel.

La résolution des conflits en milieu de travail*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Les conflits proviennent de sources diverses. Afin de prévenir des problèmes inutiles, il est important de comprendre les différentes stratégies de résolution de conflit afin de les utiliser au moment opportun. Cette conférence permet aux participants d'explorer les stratégies de désamorçage de la colère et des conflits qui ont pour but de résoudre de façon respectueuse des situations délicates au travail.

Mode de vie sain et auto-amélioration



À vous de jouer - Devenir et rester actif*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Dans cette conférence, les participants se penchent sur l'importance de maintenir une activité physique pour atteindre les objectifs à long terme liés à la santé et au mieux-être ainsi que pour combattre certains des facteurs de stress physique et mental quotidiens susceptibles de restreindre leur vitalité. En outre, on y enseigne les types d'avantages en matière de santé qu'ils peuvent obtenir de diverses activités, et on leur propose des stratégies qui leur permettront d'accroître ou de maintenir leur niveau d'activité physique.

Acquérir de saines habitudes de sommeil

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Tout le monde se sent beaucoup mieux après une bonne nuit de sommeil; nos pensées sont plus claires, nos réflexes plus rapides et nos émotions moins fragiles. Cette conférence sensibilise les participants aux conséquences du manque de sommeil et propose certaines stratégies clés à adopter pour favoriser de bonnes habitudes à cet égard.

L'ergonomie au bureau*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Un bon nombre d'employés de bureau ne savent pas comment ajuster leur chaise ou leur poste de travail de façon adéquate afin de réduire le plus possible le risque de blessure musculo-squelettique (BMS). Dans cet atelier, les animateurs ont recours à des principes ergonomiques et biomécaniques fondés sur des éléments probants pour sensibiliser les travailleurs à l'ergonomie des postes de travail. Ils proposent également des stratégies pour aider à réduire le risque de BMS de même que pour favoriser la santé, le mieux-être et la productivité des employés de bureau.

Le cheminement vers le mieux-être – Une étape à la fois

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Nombreux sont ceux qui, au début d'une nouvelle année, renouvellent leur résolution d'adopter un mode de vie plus sain, mais combien réussissent à tenir leur résolution? Dans cette conférence, les participants explorent la nature du mieux-être et découvrent quelques mesures simples qui les aident à établir leurs objectifs de santé et à les maintenir sur la bonne voie pour matérialiser leurs définitions personnelles du mieux-être.

Mode de vie sain et auto-amélioration

Le pardon – Lâcher prise et progresser

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Il peut être difficile, voire presque impossible, de pardonner à quelqu'un qui nous a blessé ou nous a fait du tort. Le fait de nous accrocher à notre rancœur risque d'avoir un effet négatif sur notre santé, notre bien-être et notre capacité de connaître la joie et le bonheur. Dans cette conférence, les participants explorent la nature du pardon ainsi que les façons de passer de la colère à la paix intérieure et de nous libérer ainsi des blessures que nous avons subies.

La science du bonheur

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Des études scientifiques ont montré que 50 % des différences individuelles relatives au bonheur sont déterminées par les gènes¹, 10 % par les circonstances de

la vie et 40 % par les activités que nous menons de façon intentionnelle. Dans cette conférence d'une heure, les participants prennent connaissance de certaines des « habitudes de bonheur » fondées sur les recherches qu'ils peuvent adopter pour accroître leur degré de bonheur et de bien-être.

Le travail sécuritaire pour prévenir les blessures – Manutention du matériel*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

Cet atelier interactif a été conçu pour sensibiliser davantage les travailleurs aux risques ergonomiques et biomécaniques courants associés à la manutention du matériel. On y enseigne aux travailleurs à manipuler les charges de façon sécuritaire pendant les manœuvres de levage, de transport, de poussée et de traction.

¹ Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

Respect



De la place pour tout le monde — créer une culture d'inclusion*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

La mondialisation, cette nouvelle réalité organisationnelle, exige que nous développons de nouvelles compétences. La reconnaissance des différences, qu'il s'agisse de l'origine ethnique, de l'écart générationnel, de l'orientation sexuelle ou d'une myriade d'autres caractéristiques, nous incite à surmonter nos peurs et nos idées préconçues afin de créer une culture fondée sur le respect.

Des relations respectueuses en milieu de travail

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

La promotion du respect en milieu de travail est l'affaire de tous. L'atelier sensibilise les participants à la forme que prennent les comportements respectueux, les aide à adopter

une attitude professionnelle et à communiquer efficacement, et leur recommande des normes courantes de comportement respectueux.

L'affirmation de soi : apprendre à négocier ses limites personnelles avec respect

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Au travail comme à la maison, les gens doivent régulièrement concilier leurs besoins et ceux des autres. Ils doivent faire des choix entre des priorités concurrentielles. Il est possible de créer des relations de collaboration avec notre entourage lorsque nous posons nos limites tout en consultant les personnes concernées avant de prendre une décision. Cet atelier permet aux participants d'apprendre à imposer des limites relativement à leur temps, à leurs tâches et à leurs rôles, dans le but d'établir de bonnes relations interpersonnelles.

Retraite



Les aspects émotifs de la retraite

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Planifier sa retraite peut être à la fois une source d'exaltation et d'anxiété. Quelle que soit notre réaction affective à la perspective de la retraite, celle-ci marque une transition vers une nouvelle étape et un nouveau mode de vie, où nos habitudes, notre identité et nos rôles changent complètement. Cette conférence sensibilise les participants aux répercussions affectives de la retraite. Les participants y trouvent l'occasion de se représenter leur retraite idéale et de réfléchir à ce qu'ils peuvent faire pour la réaliser.

Stress et résilience



Accroître la résilience – Comprendre les défis, découvrir des stratégies et accepter le changement

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Les recherches ont montré que les gens peuvent améliorer leur adaptation aux défis et à l'adversité. La présente séance aide à briser des tendances négatives dans les pensées et présente des façons plus saines de penser et de se comporter. Une variété d'outils pratiques et efficaces permettent aux participants d'améliorer leur santé physique, de respecter davantage leur santé mentale et émotionnelle, de même que d'établir un réseau de soutien social robuste. Pendant l'atelier d'une demi-journée, les participants développent de nouvelles compétences pour accroître leur résilience, participent à des activités d'auto-réflexion et discutent de la meilleure façon d'utiliser leurs nouvelles compétences.

L'art de la détente

(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés)

Le rythme de vie accéléré d'aujourd'hui nous laisse peu de temps pour relaxer et décompresser. La pression est forte de toujours en faire plus. Résultat, nous sommes nombreux à avoir perdu la capacité de ne rien faire et de tout simplement nous relaxer. Cette séance d'une heure vous fait découvrir ce qui déclenche votre stress, et vous enseigne quelques techniques simples et pratiques qui vous permettront d'intégrer de façon naturelle de brefs moments de relaxation à votre quotidien.

La réduction des effets du stress à partir de la pleine conscience*

(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés)

La pleine conscience aide à réduire le stress, à renforcer la résilience, à accroître la productivité, à approfondir les relations ainsi qu'à développer sa capacité de connaître la joie et d'être bien dans sa peau. Ce webinaire initie les participants au concept de la pleine conscience et les aide à se familiariser avec des techniques qui peuvent être intégrées dans la vie de tous les jours, au travail comme à la maison.

Les trucs anti-stress

(Conférence d'une heure ou atelier d'une demi-journée à l'intention des employés)

Lorsque le stress prend le dessus, des techniques efficaces peuvent nous aider à retrouver notre équilibre. Cet atelier explore tous les aspects de notre réaction au stress, en offrant notamment des conseils et des outils pratiques qui visent à ramener notre stress à un niveau optimal, ce qui nous aide à maximiser notre énergie et notre rendement. Dans l'atelier d'une demi-journée, les participants découvrent d'autres stratégies de gestion du stress et ont l'occasion de discuter des façons dont ils peuvent appliquer ces nouvelles compétences à leurs activités quotidiennes.

Troubles de santé mentale et dépendances



Au-delà des tabous – Mieux comprendre la santé mentale en milieu de travail

[\(Conférence d'une heure en face à face à l'intention des employés\)](#)

La société d'aujourd'hui conserve encore des traces d'ignorance, voire parfois un préjugé vis-à-vis des maladies mentales.

Cette conférence aide les participants à approfondir leur connaissance des facteurs personnels et environnementaux susceptibles d'avoir une incidence sur la santé mentale.

Elle présente également les signes et les symptômes courants liés aux troubles de santé mentale ainsi que les mesures préventives et les stratégies d'intervention les plus adéquates.

Comprendre le deuil et la perte*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Le deuil est une réaction naturelle à la perte. C'est un processus unique à chaque personne, que nous sommes tous susceptibles de vivre à un moment ou l'autre de notre vie. Cette conférence favorise la compréhension de ce processus difficile de guérison, en aidant les participants à mettre l'accent sur des façons saines de composer avec la perte.

Comprendre le trouble anxieux et la dépression*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Les problèmes de santé mentale représentent une préoccupation grandissante dans le monde du travail. Le conférencier explique aux participants deux des préoccupations les plus courantes en matière de santé mentale : le trouble anxieux et la dépression. Il leur enseigne des stratégies pour les aider à maîtriser leur humeur et leur fournit des conseils pour qu'ils puissent aider d'autres personnes aux prises avec des difficultés semblables.

Développer son intelligence émotionnelle*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

L'intelligence émotionnelle consiste à se connaître soi-même (nos objectifs, nos intentions, nos émotions et nos réactions), de même qu'à reconnaître et à gérer les émotions des autres.

Elle nécessite un certain degré de maîtrise de soi (conscience de soi et maîtrise de ses émotions) et d'intelligence sociale (empathie et aptitudes sociales). La capacité de gérer ses émotions et de les exprimer de façon appropriée et efficace, ainsi que de favoriser, entre les membres de l'équipe, un travail harmonieux visant des buts communs, est essentielle à la réussite au travail. Cette conférence aborde des stratégies importantes qui favorisent le développement de l'intelligence émotionnelle. L'atelier d'une demi-journée permet aux participants de comprendre de façon plus approfondie les modèles d'intelligence émotionnelle, et il comprend des activités interactives qui facilitent la consolidation de l'apprentissage.

Êtes-vous prêt à cesser de fumer? Une introduction à l'abandon du tabac*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Il n'est pas facile de cesser de fumer. Cette conférence d'une heure propose des stratégies clés pour abandonner définitivement le tabagisme. Elle présente également aux participants diverses ressources qui peuvent les aider dans ce processus.

Les dépendances sur les lieux de travail – Alcool, drogues et jeu*

[\(Webinaire spécialisé d'une heure à l'intention des employés\)](#)

Les dépendances influent sur le milieu de travail de diverses façons, quoiqu'un bon nombre des effets soient difficiles à déceler et à reconnaître. Cette conférence d'une heure aide les participants à mieux comprendre les dépendances et les toxicomanies, notamment les signes, les symptômes et les répercussions sur la personne et sur le milieu de travail. Les participants y trouveront l'occasion de réfléchir au rôle qu'ils jouent dans l'organisation relativement aux dépendances et aux toxicomanies.

À propos de Homewood Santé

Homewood Santé^{MC} offre le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé d'autres services, qui couvrent la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des dépendances, ainsi que des services de conciliation travail-vie personnelle axés sur la prévention.

