

Catalogue de

FORMATIONS

20

25

**Votre expert en
santé mieux-être**



NOS CLIENTS

Ils nous font confiance



Et vous? Prêt à nous faire confiance?

Contactez-nous dès aujourd'hui pour découvrir comment nous pouvons vous accompagner!

01

Santé psychologique



L'anticonférence : Gère-toi crise!

Conférence de 60 à 90 minutes

Animé par l'auteur du livre du même nom, l'anticonférence « Gère-toi, crise » est un événement pour s'inspirer, pour écouter, pour s'écouter, pour prendre ce moment de recul qui donne envie de se donner un nouveau départ, de défricher une nouvelle trail. C'est l'occasion de reconnecté avec ses propres outils, ceux-là même qui font du sens pour toi.

Contenus abordés

- Comprendre le stress et l'anxiété
- Identifier ses stressseurs et les moyens de les déconstruire
- Créer son rituel anti-anxieux
- Prise de conscience sur le: « comment ça va? »
- Présentation d'outils concrets et facilement applicables dans le quotidien des employés

Notre engagement

Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront en mesure d'identifier et de gérer leurs situations potentiellement stressantes.



La bienveillance au quotidien : Quand les petits gestes font toute la différence

Conférence de 60 à 90 minutes

Est-ce que la bienveillance peut transformer votre milieu de travail? Est-ce que des petits gestes au quotidien favorisent un climat sain et productif? Nous tenterons de vous convaincre de la puissance de la bienveillance et de découvrir comment elle peut enrichir votre parcours professionnel et la réussite de votre organisation.

Contenus abordés

- Se réconcilier avec la bienveillance
- Comprendre l'importance de la bienveillance et du respect dans l'exécution de mon travail
- Développer des comportements bienveillants et respectueux
- Prise de conscience sur le: « comment ça va? »

Notre engagement

Soyez assurés qu'à la fin de cette conférence, les participants-es seront plus attentifs aux petits gestes qui font une grande différence pour assurer des relations harmonieuses au sein de votre organisation.



Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations interpersonnelles

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Mieux se connaître pour mieux communiquer au sein de son équipe de travail.

Compétence relationnelle

Aider les participants à mieux comprendre leurs propres caractéristiques relationnelles ainsi que celles de leur équipe de travail. L'objectif est d'identifier les forces et les défis de chaque individu et de l'équipe, et de réfléchir sur les actions à poser pour les surmonter.

Contenus abordés

- Avant l'atelier, les participants rempliront un questionnaire en ligne pour identifier leurs principaux traits de caractère, leurs forces et leurs défis relationnels
- Présentation des caractéristiques relationnelles
- Comprendre les pièges relationnels communs et les astuces à appliquer au quotidien pour améliorer les relations avec les autres

Cultiver la bienveillance et le respect dans nos relations interpersonnelles (suite)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial
- Prévoir l'atelier à l'extérieur de l'entreprise est une possibilité
- Prévoir un objet (ancrage) à remettre aux participants augmente l'impact et la durée des apprentissages.

Deuxième thème

Comprendre la bienveillance et le respect au quotidien dans mon travail avec mes collègues.

Compétence relationnelle

Cultiver le respect et la bienveillance en étant plus attentif à moi et à mes collègues tout en développant des mécanismes « bienveillants ».

Contenus abordés

- Comprendre l'importance de la bienveillance
- Développer des automatismes en santé psychologique auprès de soi et des autres
- Comment injecter une dose de bienveillance dans mes actions quotidiennes avec mes collègues, l'importance des petites choses et des petits gestes dans le quotidien
- Trucs et outils pour faire une petite et une grande différence
- Comprendre les stéréotypes (ou biais inconscient) et les combattre

Dis-le dans tes mots: Interventions préventives et soutien entre collègues

Conférence de 60 à 90 minutes

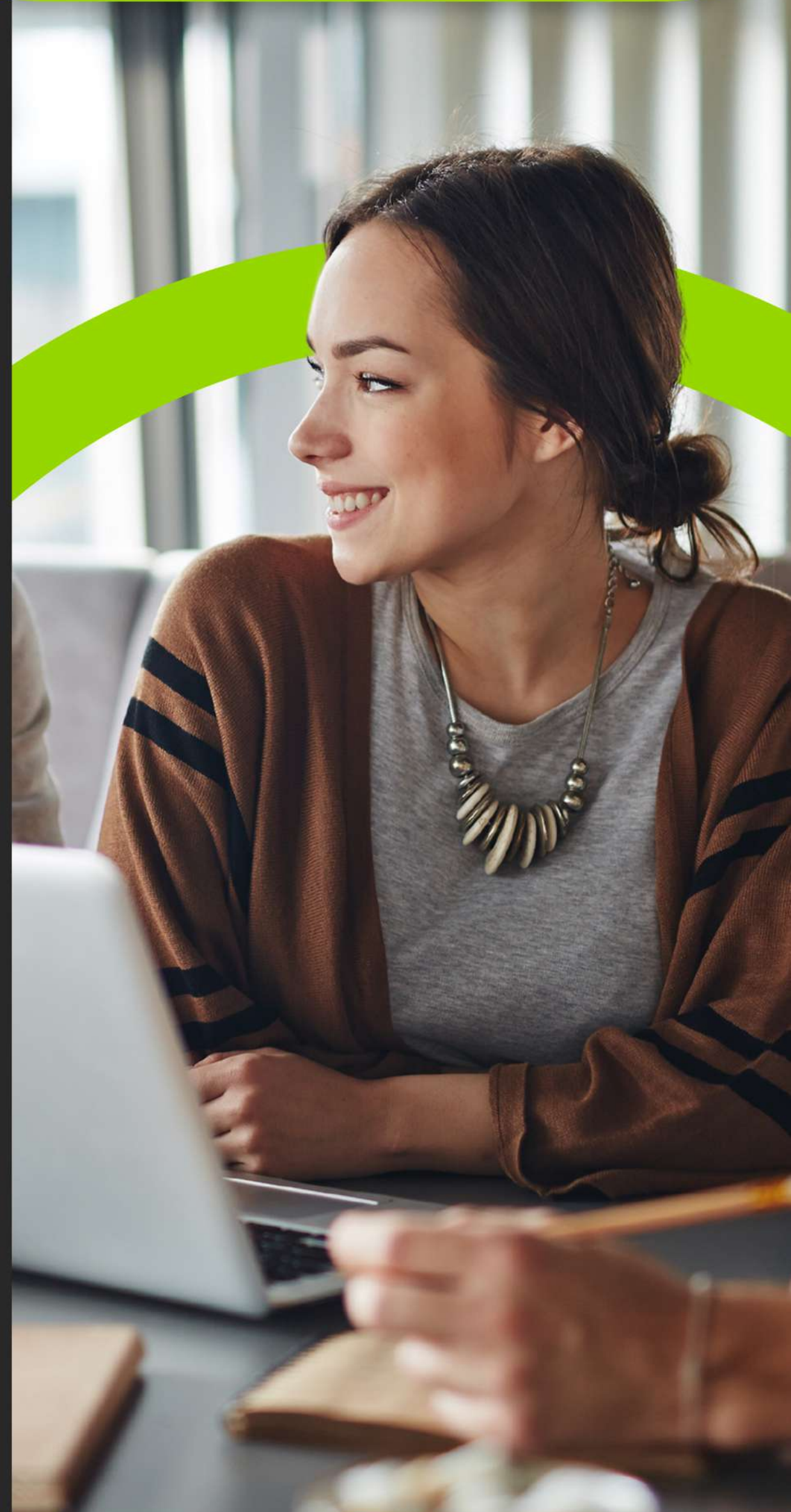
Dans nos environnements professionnels souvent exigeants et compétitifs, il est impératif de reconnaître l'impact de la détresse mentale sur les individus et les équipes. Les problèmes tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la productivité, la créativité et la santé globale des employés.

Contenus abordés

- Mieux identifier les signes de détresse psychologique
- Connaître les étapes clés pour offrir un soutien efficace et bienveillant à un-e collègue en difficulté
- Comprendre comment engager une conversation délicate
- Sensibilisation, empathie et action

Notre engagement

Dès la fin de cette conférence, les participants seront en mesure de supporter avec confiance, un-e collègue ayant besoin de support et contribuer à briser les stigmates entourant la détresse psychologique.



Parce qu'il est impératif de protéger son intégrité physique et psychologique

Conférence de 60 à 90 minutes

Dans le cadre professionnel, nous pouvons tous être confrontés à des moments où les émotions s'exacerbent, conduisant à des comportements agressifs. Cette conférence vise à vous équiper avec les compétences nécessaires pour gérer ces situations de manière à la fois efficace et respectueuse, tout en préservant votre bien-être physique et psychologique.

Contenus abordés

- Introduction à la dynamique agressive
- Gérer ses émotions et son stress dans une situation tendue
- Communication non violente, les bases
- Renforcer sa résilience psychologique
- Développer des mécanismes sécuritaires

Notre engagement

Vous quitterez cette conférence enrichis et mieux préparés à protéger votre intégrité physique et psychologique face à des clients ou des collègues agressifs.



Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Connaitre et déceler les signes de difficulté ou de détresse psychologique.

Compétence relationnelle

Développer ou raffiner sa capacité à dépister et agir rapidement avec un employé présentant des signes de détresse psychologique.

Contenus abordés

- Prendre conscience de notre sensibilité psychologique afin de mieux comprendre ses collègues
- Identifier rapidement et efficacement les signes, les symptômes de détresse chez un collègue
- Faire la différence entre difficultés temporaires et détresse mentale
- Comment réagir et les actions à éviter

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Dépister et intervenir avec un collègue présentant des signes de détresse psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial.
- Comme il s'agit d'un sujet sensible, une grande importance est accordée au bien-être des participants-es
- L'atelier peut être adaptée pour être offert spécialement aux gestionnaires.

Deuxième thème

Supporter et référer un collègue dans une démarche d'aide

Compétence relationnelle

Développer sa capacité à agir proactivement et efficacement pour supporter et référer un collègue en détresse psychologique.

Contenus abordés

- Amener une dose d'ouverture et bienveillance dans mes actions quotidiennes dans mon entreprise
- Outils concrets pour faire une différence au quotidien
- Supporter un collègue dans sa démarche d'aide
- Intervention préventive dans mon équipe et référer un employé au PAE

Parler de détresse psychologique nous amène aussi à parler de risque suicidaire. Il importe que ce sujet soit traité par un professionnel. Des mesures particulières sont à prendre lorsque l'on aborde ce sujet. Le conférencier est travailleur social et enseigne l'intervention de crise suicidaire depuis plus de 20 ans.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique

Formation d'une journée

Esprit de cette journée

Une nouvelle formation visant à préparer des individus engagés et bienveillants à jouer un rôle crucial dans la promotion de la santé mentale et du bien-être au sein de votre organisation. Dans un monde où la santé psychologique occupe une place de plus en plus importante, il est essentiel de former une équipe avec des compétences spécifiques en santé psychologique.

Sans que ce soit trop lourd au niveau des contenus, nous explorerons les fondements de la santé mentale, les signes de détresse psychologique et les compétences essentielles en communication et en écoute active.

À la fin de la journée les participants-es auront les connaissances et les compétences nécessaires pour jouer un rôle actif dans la promotion de la santé mentale au sein de leur équipe. Nous sommes impatients de partager cette expérience d'apprentissage enrichissante avec vous et de travailler ensemble pour créer un environnement professionnel sain, emphatique et bienveillant.

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Formation d'une journée



Compétences relationnelles

- Empathie et écoute active
- Communication efficace sur des sujets sensibles
- Établir un lien de confiance
- Donner du feedback constructif
- Mieux se comprendre pour mieux travailler ensemble
- Confidentialité et respect des limites
- Orientation vers les ressources appropriées

Contenus abordés

- Test de personnalité et présentation des principales caractéristiques (forces et défis)
- Comprendre les bases de la santé mentale et son impact sur le bien-être personnel et professionnel
- Sensibilisation aux problèmes de santé mentale courants
- Rôle des agents de référence en santé psychologique et bienveillance
- Apprendre à repérer les signes de détresse mentale chez les collègues
- Savoir différencier les signes d'une difficulté passagère des signes nécessitant une intervention

Former une équipe d'agent de référence en santé psychologique (suite)

Particularités ou suggestions

- Prévoir un repas d'équipe après/pendant la formation
- Des identifications peuvent être fournis aux employés formés sur demande
- S'assurer que la formation se déroule dans un lieu convivial.

Contenus abordés (suite)

- Test de personnalité et présentation des principales caractéristiques (forces et défis)
- Comprendre les bases de la santé mentale et son impact sur le bien-être personnel et professionnel
- Sensibilisation aux problèmes de santé mentale courants Rôle des agents de référence en santé psychologique et bienveillance
- Apprendre à repérer les signes de détresse mentale chez les collègues
- Savoir différencier les signes d'une difficulté passagère des signes nécessitant une intervention

Témoignage de participant

"Je repars avec une meilleure compréhension de mon rôle en tant qu'agent de référence en santé psychologique. C'est encourageant de savoir que je peux avoir un impact positif sur le bien-être de mes collègues. »

"Les discussions ouvertes et les échanges avec d'autres participants étaient enrichissants. J'ai appris autant des autres que des formateurs, et je me sens inspiré pour agir."

02

Santé organisationnelle



Les influences de la personnalité dans les relations de travail

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Compréhension des traits de personnalité

Compétence relationnelle

Développement de la compréhension des traits de personnalité et de leur influence sur les comportements.

Contenus abordés

- Explication des différentes facettes du test de personnalité NEO : Découvrez comment ce test évalue cinq grands traits de personnalité et comment ces traits influencent vos interactions au travail.
- Interprétation des personnalités et identification des enjeux possibles : Apprenez à interpréter les résultats pour identifier les forces et les défis de chaque type de personnalité, et comprenez leur impact sur les dynamiques d'équipe.

Les influences de la personnalité dans les relations de travail (suite)

Particularités ou suggestions

S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial où les échanges entre les participants sont favorisés

Deuxième thème

Application ératique et analyse

Compétence relationnelle

Gestion efficace des conflits au sein des équipes et établissement et maintien de la confiance dans les relations professionnelles.

Contenus abordés

- Études de cas pour appliquer les concepts appris : Analysez des situations réelles ou fictives pour mettre en pratique vos connaissances sur les traits de personnalité.
- Analyse des forces et des limites des participants: Identifiez vos propres traits de personnalité, comprenez vos forces et vos limites, et apprenez à utiliser cette connaissance pour améliorer vos relations professionnelles.
- Connaissance des biais de communication : Reconnaissez et surmontez les biais de communication pour améliorer la communication au sein de votre équipe.

Mise en place d'un climat de sécurité psychologique dans mon équipe

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Mieux comprendre la détresse psychologique et les moyens d'être proactif comme gestionnaire.

Compétence relationnelle

Identifier et intervenir rapidement et efficacement face à un employé présentant des signes de détresse psychologique.

Contenus abordés

- Intervention préventive dans mon équipe et référer un employé au PAE
- Prendre conscience de notre sensibilité psychologique afin de mieux comprendre ses collègues
- Présentation des signes et symptômes de détresse psychologique
- Mise en place d'un mécanisme de gestion efficace

Mise en place d'un climat de sécurité psychologique dans mon équipe (suite)

Particularités ou suggestions

S'assurer que l'atelier se déroule dans un lieu convivial où les échanges entre les participants sont favorisés

Deuxième thème

La sécurité psychologique, l'élément clé pour un climat de travail efficace et sécurisant.

Compétence relationnelle

Développer un leadership inspirant, efficace et bienveillant au quotidien.

Contenus abordés

- Démystifier la bienveillance et sa puissance au quotidien
- Les 6 éléments essentiels du leader bienveillant: identifier ses forces et ses défis
- Mise en place d'un climat « sécurisant psychologiquement », le critère fondamental pour s'assurer d'une équipe heureuse et performante (inspirée de la recherche Aristote sur l'ensemble des employés de Google).



03

Santé physique



Manger santé, version simplifiée

Conférence de 60 à 90 minutes

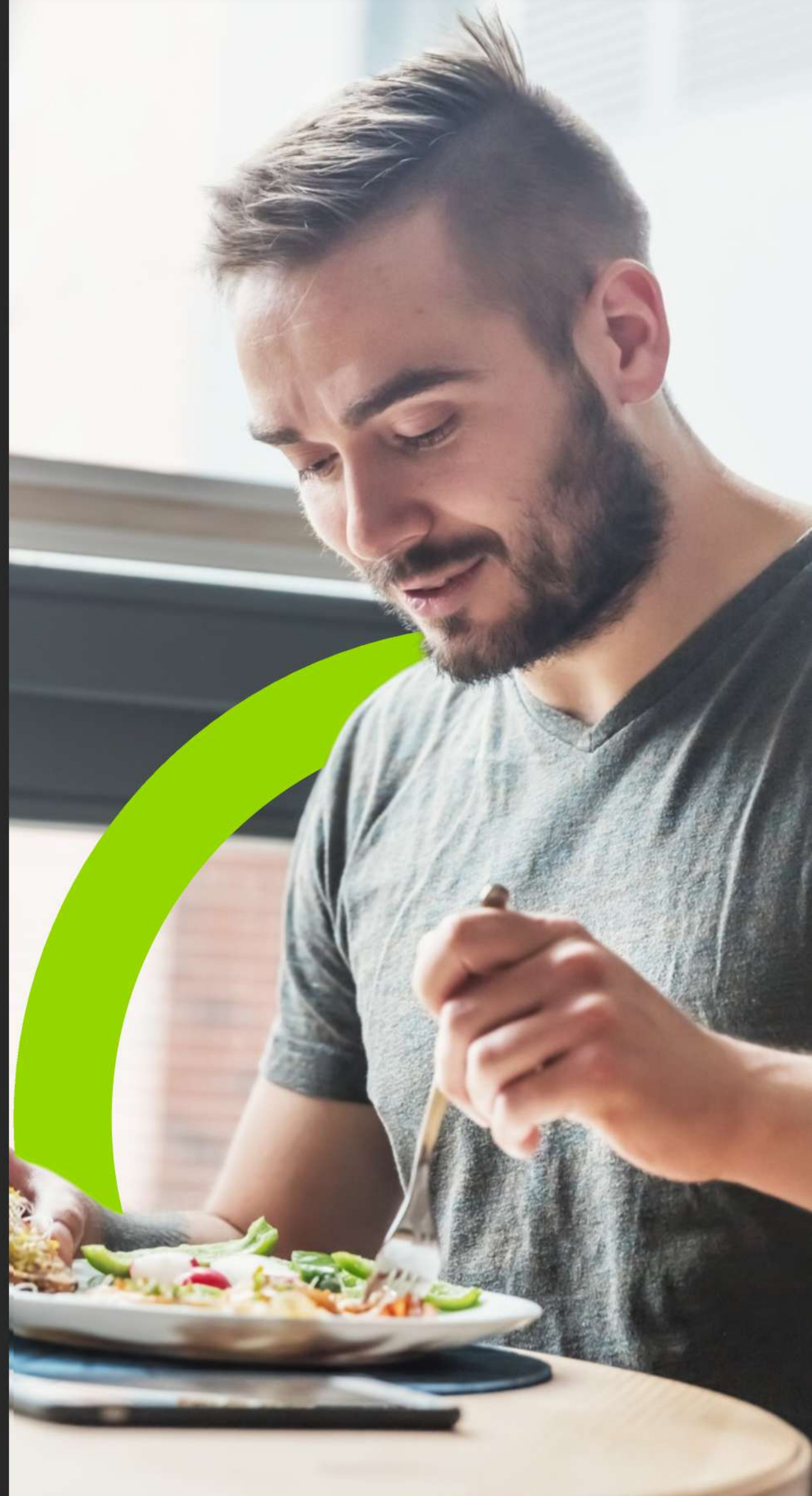
Les croyances erronées en nutrition peuvent influencer négativement nos choix alimentaires et notre santé. Clarifier ces mythes permet de faire des choix plus éclairés et d'adopter une alimentation saine. Une meilleure compréhension contribue à un bien-être global et équilibré.

Contenus abordés

- Faire l'épicerie de manière efficace
- Découvrir des recettes simples et rapides
- Connaître les bases d'une saine alimentation
- Écouter ses signaux de faim et de rassasiement

Notre engagement

Les participants repartiront avec une compréhension approfondie de la nutrition basée sur des faits scientifiques, leur permettant ainsi de faire des choix alimentaires plus éclairés et de promouvoir une meilleure santé et un bien-être général.



Maximiser son énergie au travail

Conférence de 60 à 90 minutes

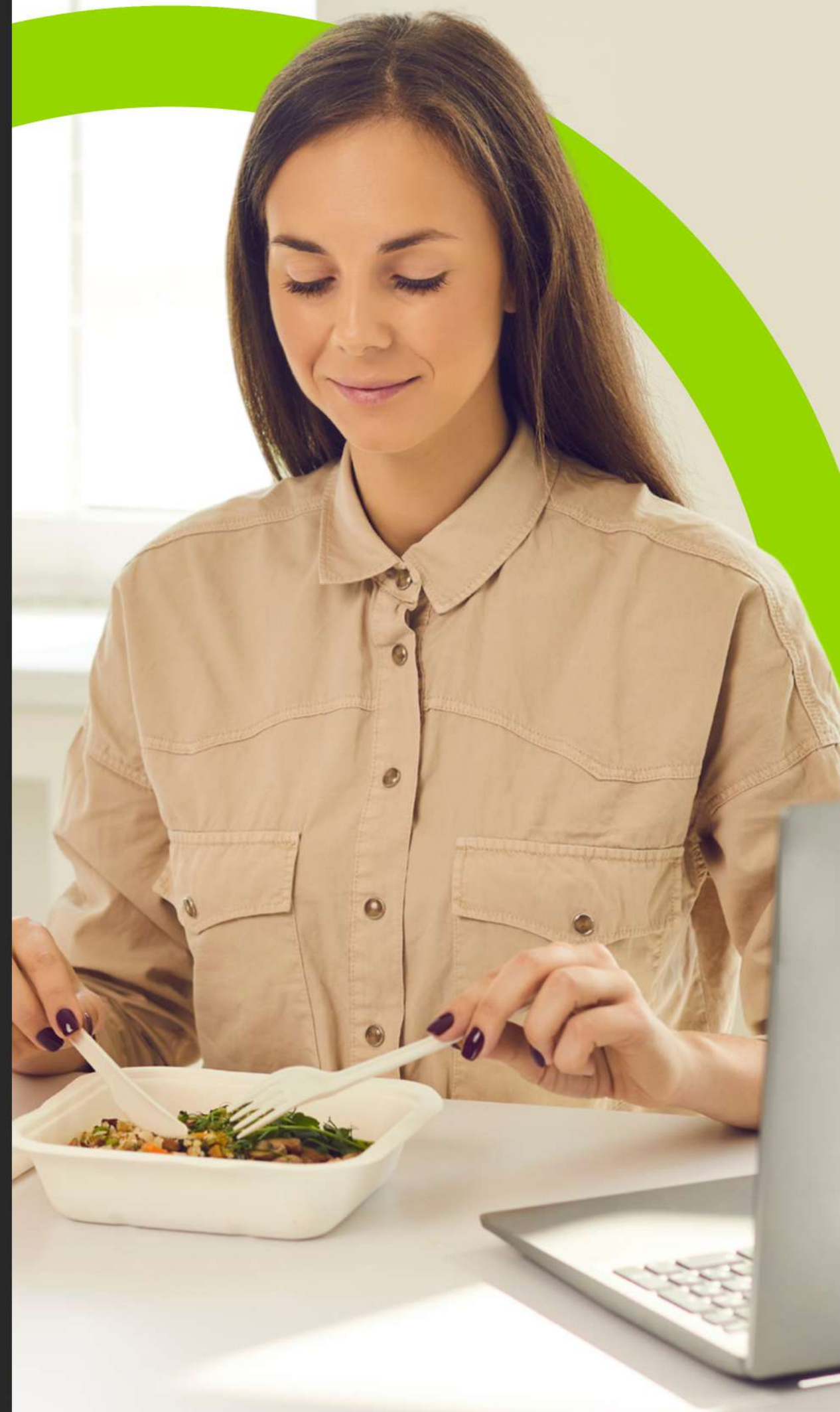
Ressentez-vous parfois une baisse d'énergie l'après-midi après avoir mangé? Apprenez comment maximiser votre niveau d'énergie et votre concentration au travail grâce à la nutrition.

Contenus abordés

- Importance d'un petit déjeuner équilibré
- Techniques pour une hydratation optimale
- Comprendre et gérer l'impact de la caféine
- Identification des nutriments essentiels pour booster l'énergie et la concentration
- Stratégies pour des collations énergétiques

Notre engagement

Nous nous engageons à transformer votre quotidien professionnel en vous offrant des outils pratiques et des connaissances basées sur des recherches scientifiques. Rejoignez-nous pour découvrir comment maintenir un niveau d'énergie optimal et booster votre productivité de manière durable et efficace.



Gérer son stress et prévenir la dépression avec l'alimentation

Conférence de 60 à 90 minutes

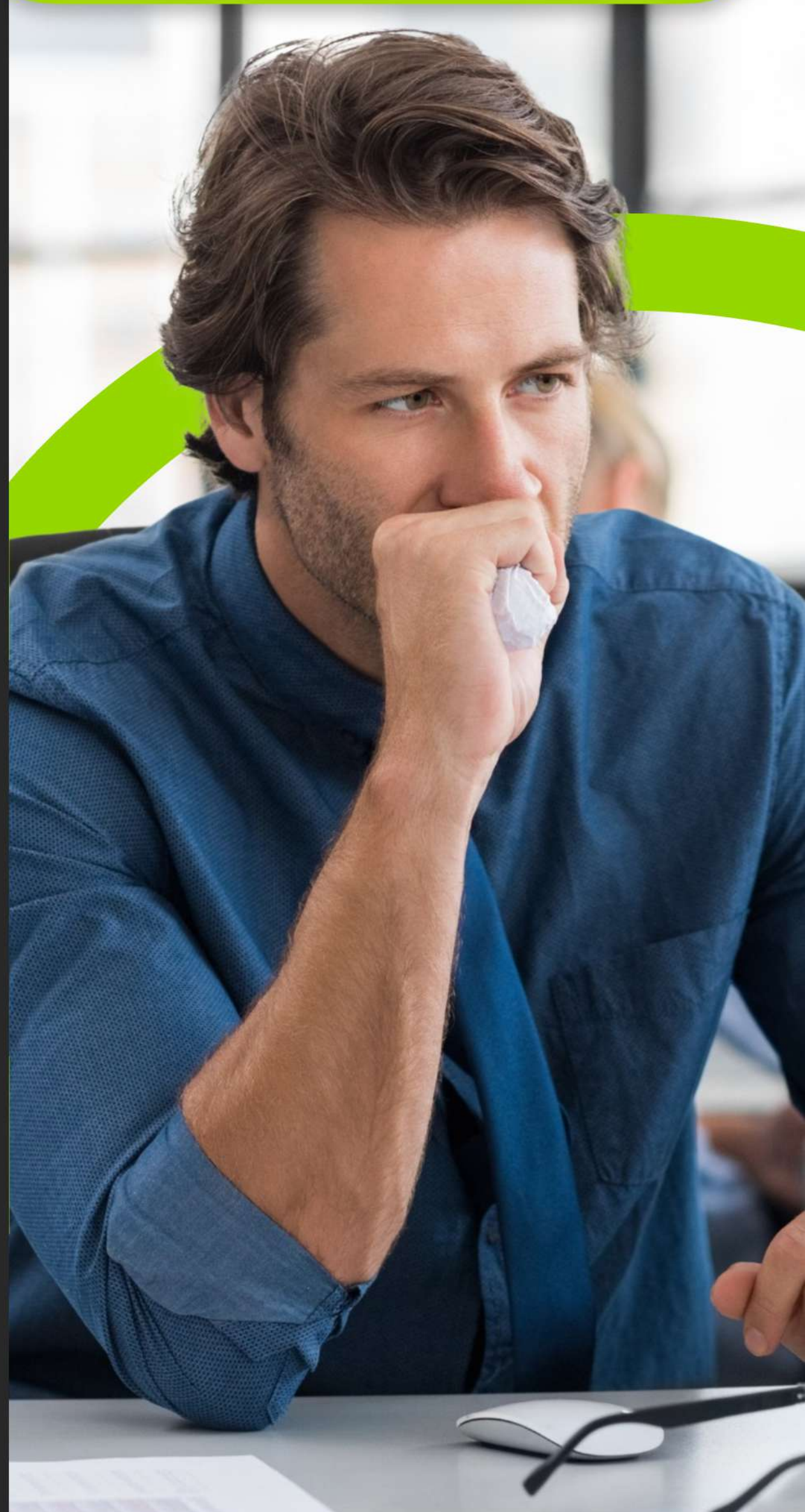
Au travail comme à la maison, le stress peut parfois devenir écrasant. Apprenez à utiliser votre alimentation pour renforcer votre résilience émotionnelle et prévenir la dépression.

Contenus abordés

- Rôle crucial du microbiote intestinal dans la gestion du stress
- Aliments à privilégier et à éviter pour une meilleure santé mentale
- Impact des additifs alimentaires sur le bien-être
- Planification de repas hebdomadaires pour une alimentation équilibrée

Notre engagement

Nous nous engageons à vous fournir des stratégies concrètes et des conseils basés sur des preuves pour gérer le stress et soutenir votre santé mentale grâce à une alimentation équilibrée. Rejoignez-nous pour prendre en main votre bien-être et découvrir des solutions pratiques pour une vie plus sereine et équilibrée.



04

Santé financière



Gestion des placements et objectifs financiers

Conférence de 60 à 90 minutes

Les placements financiers peuvent être déroutants. Distinguer les bons placements des mauvais et élaborer une stratégie d'investissement efficace permet de maximiser vos rendements. Une meilleure compréhension des placements contribue à une sécurité financière accrue.

Contenus abordés

- Séparation des mythes et réalités des placements
- Stratégies d'investissement efficaces
- Différences entre placements garantis et non garantis

Notre engagement

À la fin de cette conférence, vous aurez une compréhension claire des différents types de placements et des stratégies pour maximiser vos rendements tout en minimisant les risques.



Gérez votre budget, réduisez votre stress

Conférence de 60 à 90 minutes

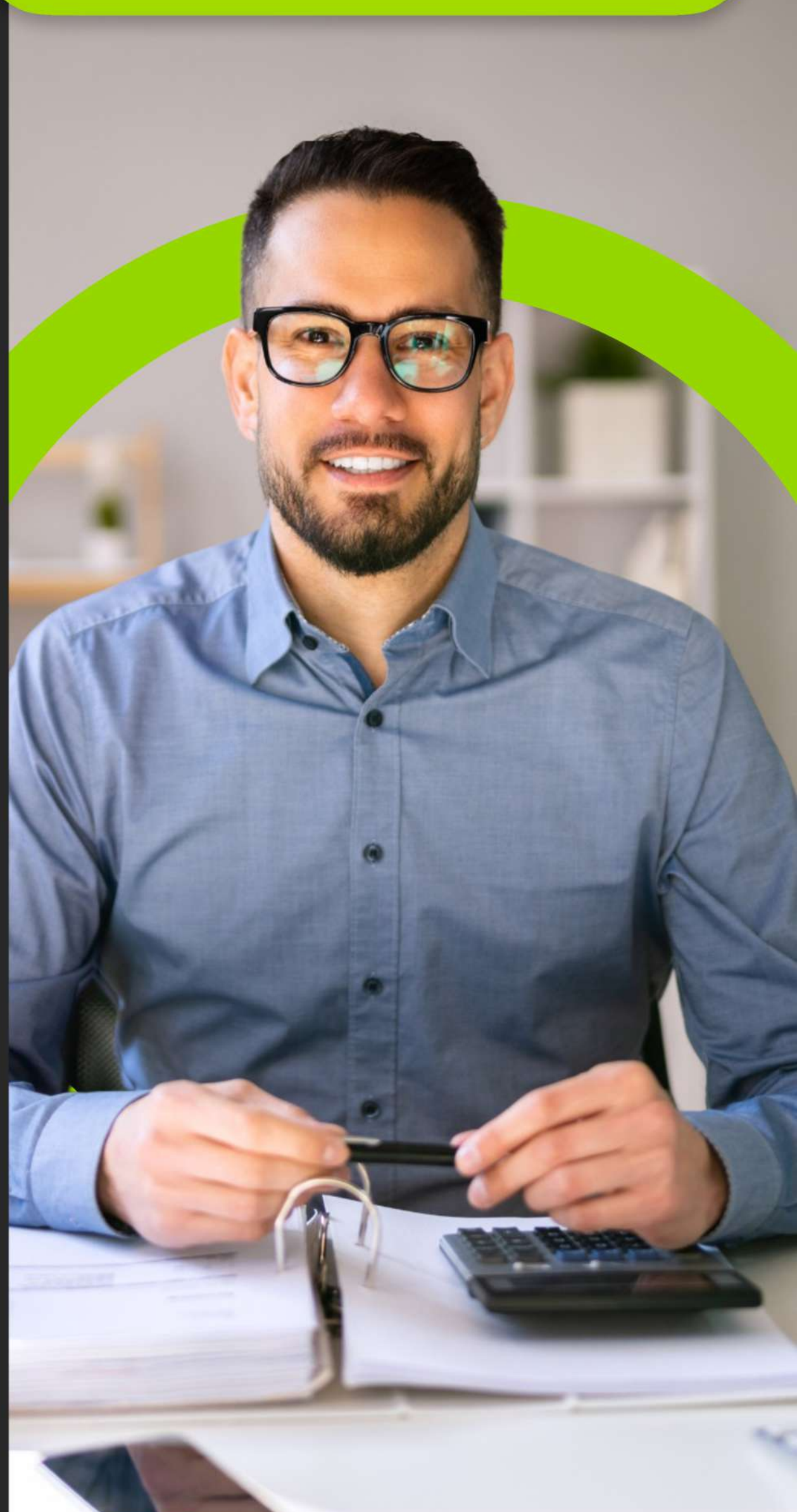
Le stress financier affecte votre bien-être global. Une gestion saine de vos finances peut améliorer votre santé mentale, physique et émotionnelle. Apprenez à établir un budget réaliste, à mieux gérer vos dépenses et à réduire vos dettes, même en période d'inflation.

Contenus abordés

- Comprendre l'impact du stress financier sur votre santé
- Mettre en place et respecter un budget efficace
- Adopter des stratégies pour réduire les dettes malgré l'inflation
- Développer des habitudes financières saines pour un avenir plus serein

Notre engagement

Des conseils concrets et applicables immédiatement pour reprendre le contrôle de vos finances et alléger votre charge mentale.



Les finances c'est plus dans la tête que dans la poche que ça se passe

Conférence de 60 à 90 minutes

La gestion des finances ne se limite pas aux chiffres. Améliorer votre relation avec l'argent et comprendre l'impact des émotions sur vos décisions financières permet de mieux gérer vos finances. Une approche émotionnelle saine contribue à des décisions financières plus judicieuses.

Contenus abordés

- Gestion des émotions financières
- Impact des émotions sur les décisions financières
- Amélioration des habitudes financières

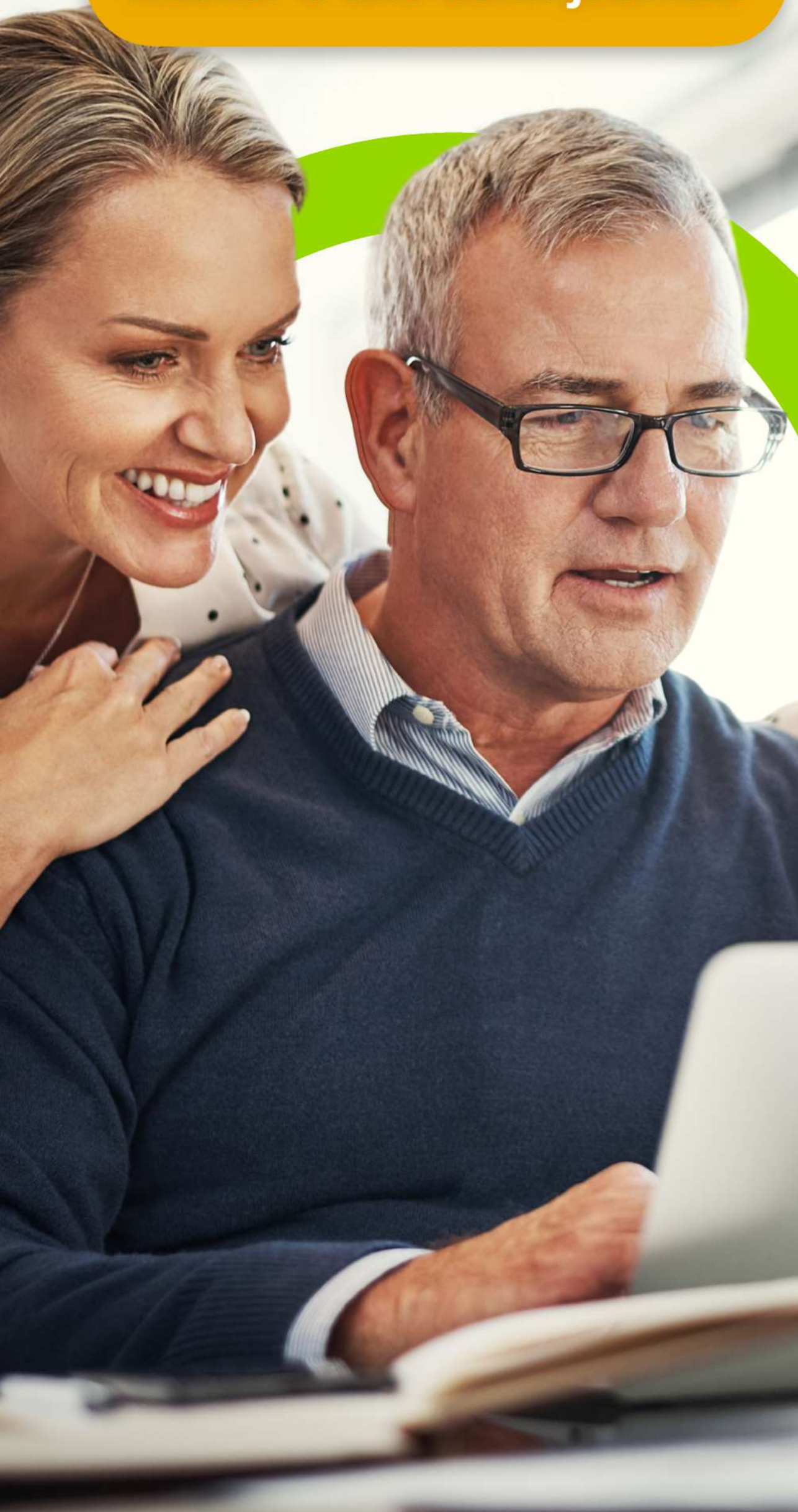
Notre engagement

À la fin de cette conférence, vous comprendrez comment vos émotions influencent vos décisions financières et comment adopter des habitudes financières plus saines.



Préparation à la retraite : volet psychosocial et volet financier

Atelier d'une demi-journée



Premier thème

Volet psychosocial

Acquis ciblé(s)

Compréhension des enjeux psychosociaux liés à la retraite et gestion de la transition.

Contenus abordés

- **Étapes d'une transition réussie:** Identifiez les phases clés de cette grande transition et préparez-vous à un projet post-retraite.
- **Gestion du temps et adaptation aux changements:** Apprenez à gérer votre temps et à vous adapter aux transformations que la retraite implique.
- **Types de retraite et gestion du départ :** Explorez les différentes formes de retraite et comment elles influencent votre transition.
- **Valeur du travail et équilibre entre les sphères de vie:** Analysez l'impact de la retraite sur votre rapport au travail et l'équilibre entre les différentes sphères de votre vie.

Préparation à la retraite : volet psychosocial et volet financier (suite)

Particularités ou suggestions

La retraite se planifie à l'avance. Il est donc essentiel d'offrir aux employés plus jeunes l'opportunité de s'inscrire afin d'en maximiser les bénéfices.

Deuxième thème

Volet financier

Acquis ciblé(s)

Analyse de la situation financière personnelle et planification de la sécurité financière post-retraite.

Contenus abordés

- **Portrait de votre situation financière :** Dressez un bilan clair de votre situation actuelle pour une meilleure planification.
- **Risque, rendement et gestion des rentes :** Comprenez comment équilibrer les risques et les rendements de vos investissements et rentes.
- **Sécurité et supplément de revenu :** Explorez les différents mécanismes de sécurité financière pour assurer une retraite sereine.
- **Simulation financière :** Participez à des exercices de simulation financière pour mieux prévoir et ajuster vos revenus futurs.

