

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.

A photograph of a man with grey hair, wearing a dark blazer and jeans, standing in a forest. He is smiling and looking towards the camera. The background consists of tall, thin trees with light-colored bark. A bright green curved line arches behind him, partially overlapping the text above.

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

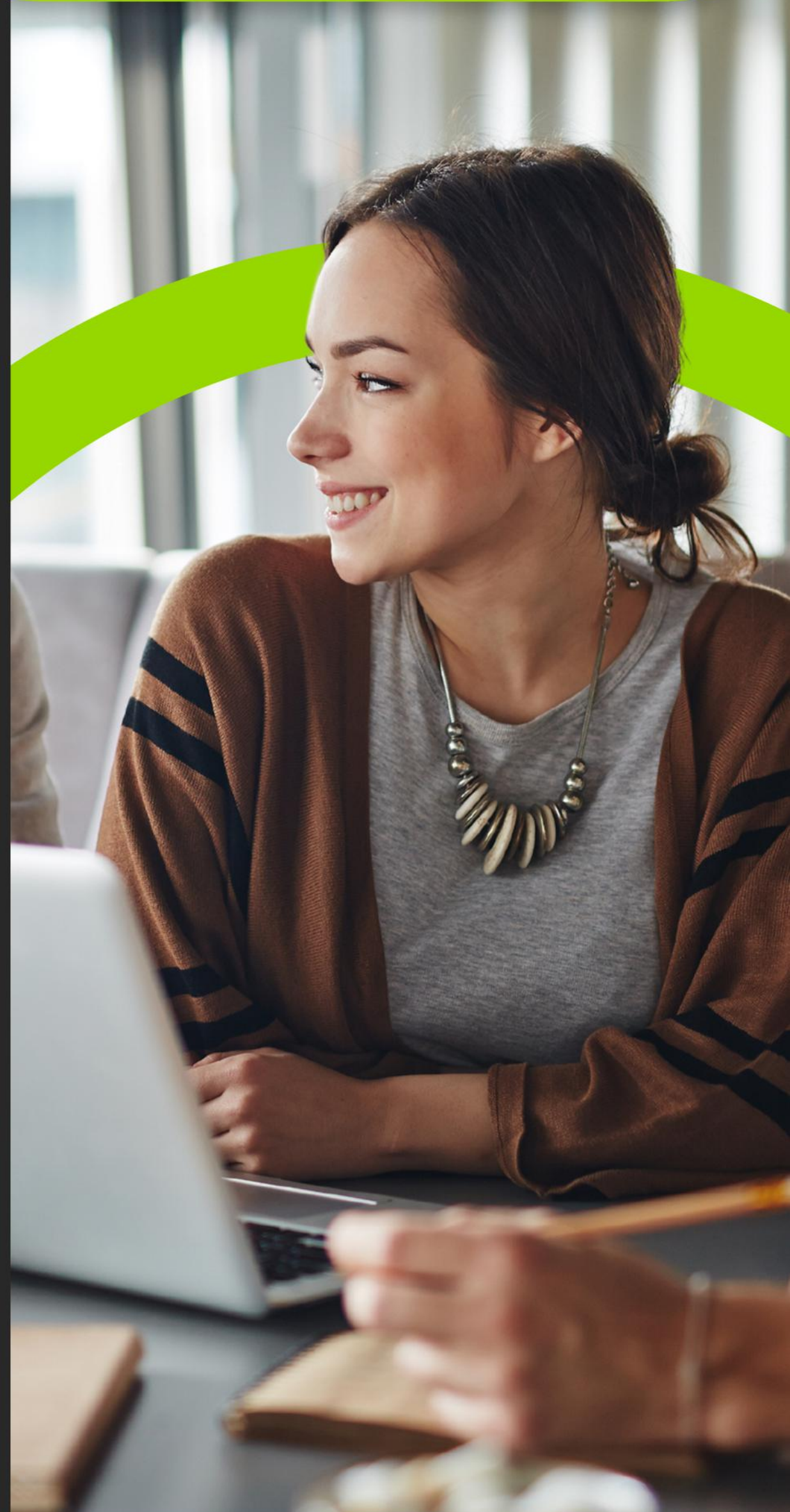
Dans nos environnements professionnels souvent exigeants et compétitifs, il est impératif de reconnaître l'impact de la détresse mentale sur les individus et les équipes. Les problèmes tels que le stress, l'anxiété et la dépression peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la productivité, la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