

Offre à court terme

Séances de santé mentale et de mieux-être en milieu de travail pour les gestionnaires

Nous vous avons entendu! Au cours des prochains mois, nous vous offrirons des séances **courtes, ciblées et animées** pour vous aider et, par conséquent, aider vos employés à mieux gérer les changements professionnels et personnels. Ces séances vous aideront également à connecter avec vos pairs en partageant des expériences communes.

Assurez-vous de vous inscrire tôt car les places sont limitées.

Atelier : Bilan de mieux-être (individuel et de l'équipe)

Cet atelier interactif et animé enseignera aux participants comment prendre le pouls de leur état mental et émotionnel actuel par rapport à leur travail en utilisant une infographie simple. Les participants apprendront ensuite à utiliser l'infographie pour susciter de « vraies » conversations et établir la confiance entre les membres de l'équipe. Le maintien de la connexion avec le personnel (en tant que gestionnaire) ou avec les collègues (en tant que membre de l'équipe) est particulièrement important dans notre environnement de travail actuel. Préparez-vous à communiquer et à apprendre!

Objectifs d'apprentissage :

- Se familiariser avec l'infographie et la façon de l'utiliser, afin de :
 - » développer la conscience de soi et la capacité à prendre soin de soi
 - » favoriser les sentiments de compassion, de connexion, de confiance, et le respect entre les membres de l'équipe

Durée : 90 minutes

Discussion de groupe sur la gestion des questions difficiles en milieu de travail

Une séance de groupe offerte par des professionnels des RH adressée aux gestionnaires et offre un soutien et des conseils supplémentaires, afin de mieux gérer les défis complexes en milieu de travail qui pourrait survenir avec leurs équipes. Cette séance sera basée sur des scénarios et offrira des discussions en petits groupes.

Objectifs d'apprentissage :

- Augmenter le sentiment d'autonomie pour gérer une situation
- Développer la capacité à reconnaître les signes de détresse psychologique
- Développer la confiance pour traiter les situations de manière proactive, ce qui se traduit par une relation de confiance avec les employés

Durée : 120 minutes

Bâtir une culture de confiance

La confiance sous-tend les conversations interpersonnelles et professionnelles. Utilisant un format interactif (présentation d'une heure, suivie d'un cercle de discussion d'une heure), cette séance examine :

- la confiance en tant que conversation d'affaires
- les types de confiance
- un modèle de comportements spécifiques que les leaders peuvent utiliser pour discerner leur niveau actuel de confiance
- des domaines de concentration, du point de vue du travail dans un environnement virtuel

Objectif d'apprentissage :

- Sensibiliser et apprendre l'importance de la confiance dans un environnement de travail

Durée : 120 minutes

Avoir des conversations productives

Une séance liée à la santé mentale sur la préparation à des conversations productives avec les employés.

Ces séances sont axées sur :

- les conversations difficiles
- une approche plus ciblée et concentrée sur les conversations liées à la santé mentale
- l'examen de scénarios connexes pour discussion, et pratique individuelle et de groupe

Objectifs d'apprentissage :

- Aider à la préparation des discussions liées à la santé mentale avec les employés
- Aider à réfléchir sur les résultats des discussions entre les gestionnaires et les employés

Durée : 120 minutes

Coaching de groupe pour gestionnaires portant sur la santé mentale

Destiné aux gestionnaires qui veulent approfondir leurs connaissances en coaching, ce programme inclut cinq séances en série. Les participants discuteront de la manière de favoriser le bien-être psychologique et d'atténuer l'impact des conflits potentiels en facilitant de manière proactive la sensibilisation à la santé mentale.

Les sujets discutés pendant les quatre séances de coaching seront :

- Comment prévenir et résoudre les conflits tôt pour promouvoir un milieu de travail sain
- Comment entamer une conversation avec votre employé sur la santé mentale
- Comment entamer une conversation avec votre équipe sur la santé mentale
- Comment vous soutenir pour promouvoir un milieu de travail sain

Objectif d'apprentissage :

- Sensibiliser et développer des compétences de coaching, tout en racontant leurs expériences.

Durée : Une séance d'information (60 minutes) et quatre séances de coaching (90 minutes par séance)

