

SANTÉ ORGANISATIONNELLE

Cahier des séminaires sur le mieux-être



*Nous renforçons la santé
des gens et des organisations*

Shepell·fqiTM

travail. santé. vie

Les services en santé organisationnelle de Shepell-fgi se caractérisent par une approche très avant-gardiste en ce qui concerne l'intervention en milieu de travail et le perfectionnement des habiletés. Ils ont pour but de renforcer la santé et la productivité au sein de votre organisation.

Visant à soutenir les initiatives de mieux-être de votre organisation, nos services abordent des problèmes critiques tels que la prévention de la violence, le stress, les événements traumatisants et le changement. Ces problèmes affectent habituellement des groupes d'employés et, s'ils ne sont pas résolus, peuvent avoir des répercussions négatives sur la rentabilité de l'organisation.

Nos services en santé organisationnelle vous aideront à :

- sensibiliser aux problèmes pouvant nuire à la santé et à la productivité
- perfectionner les habiletés des employés et des cadres supérieurs
- accorder les politiques et les pratiques en ressources humaines, notamment en ce qui concerne la gestion du rendement, la résolution de conflit, les relations avec les employés, la diversité au travail, le harcèlement et l'abus de substance
- répondre aux besoins organisationnels par le biais d'interventions en milieu de travail

Améliorer l'efficacité et le moral des employés

Les services en santé organisationnelle de Shepell-fgi sont disponibles en tant que services autonomes, mais donneront des résultats encore plus probants lorsqu'ils sont fournis dans le cadre d'une stratégie intégrée de mieux-être au travail. Puisque nous comprenons que chaque organisation est unique, nous déterminerons de concert avec vous les services pertinents pour votre organisation.

Les services en santé organisationnelle offerts par Shepell-fgi abordent les principaux facteurs ayant des répercussions nuisibles sur la santé et la productivité des employés :

- 1 **LES SÉMINAIRES SUR LE MIEUX-ÊTRE** – Ces séances de formation d'une heure, élément important d'un PAE centré sur la prévention, couvrent un large éventail de sujets et peuvent servir de complément à votre PAE.
- 2 **LES ATELIERS** – Animés par des spécialistes dans le domaine et fondés sur les facultés d'apprentissage, nos ateliers abordent des thèmes tels que la prévention de la violence, le stress, les événements traumatisants et le changement.
- 3 **LA CONSULTATION EN GESTION ORGANISATIONNELLE** – En collaboration étroite avec vos gestionnaires, nos conseillers recueillent, évaluent et analysent des données relatives au fonctionnement (ou dysfonctionnement) des équipes ou du milieu de travail dans le but de définir et de recommander des mesures qui s'attaquent à la cause profonde des pertes de productivité ou des conflits en milieu de travail.
- 4 **LES SERVICES D'ENCADREMENT AUX GESTIONNAIRES** – Ce programme individualisé de changement comportemental s'adresse aux professionnels, cadres supérieurs et autres membres du personnel clé qui ont de la difficulté à maintenir leur efficacité au travail en raison de problèmes de comportement ou de communication.
- 5 **LES SERVICES DE MÉDIATION EN MILIEU DE TRAVAIL** – En cas de conflit au travail, nos médiateurs accrédités par l'Institut d'arbitrage et de médiation du Canada offrent des services professionnels de médiation, fondés sur une enquête approfondie. Après avoir effectué une évaluation initiale pour déterminer si la médiation constitue la meilleure option, le médiateur s'efforce avec les parties en cause d'identifier la source du conflit et de parvenir à une entente sur la façon de résoudre le différend.

Après nous être assurés de bien comprendre la situation courante ainsi que les difficultés et objectifs de votre organisation, Shepell-fgi recommandera un ensemble de services intégré vous permettant d'élaborer une approche holistique et vraiment stratégique à la gestion de la santé au sein de l'organisation.

Shepell-fgi peut également vous offrir :

- Des programmes centrés sur la réduction des cas d'invalidité
- Des stratégies de gestion de l'invalidité et de l'assiduité au travail
- Des consultations touchant les risques pour la santé au travail
- Des services à l'intention des employés expatriés et des travailleurs à l'étranger



AU SUJET DE LA SANTÉ ORGANISATIONNELLE	2
AU SUJET DES SÉMINAIRES SUR LE MIEUX-ÊTRE OFFERTS PAR SHEPELL-FGI	4
LES SÉMINAIRES	
Bien vivre avec le stress	.4
Dynamiser votre approche positive	.4
Techniques de relaxation	.5
L'importance de bien dormir	.5
Créer un équilibre dans votre vie	.5
Planifier votre temps pour qu'il joue en votre faveur	.6
Le travail à distance	.6
Bien vivre le travail par quarts	.6
De bons conseils pour les déplacements et les voyages d'affaires	.7
Retrouver la vitalité au travail	.7
Bien communiquer au travail	.7
Intégrez de l'humour à votre vie	.8
L'ABC de la gestion du conflit	.8
La résolution de conflit en milieu de travail	.8
Établir des ponts – La collaboration au travail	.9
Composer avec des personnes difficiles	.9
Cultiver une belle vie familiale	.9
Raviver la relation de couple	.10
Le rôle parental – les premières années (de la naissance à 6 ans)	.10
Le rôle parental – la préadolescence (de 7 à 12 ans)	.10
Le rôle parental – l'adolescence	.11
Planifier la réussite du passage à la retraite	.11
Les soins aux aidants naturels	.11
Prendre soin d'une personne âgée	.12
Comprendre et accepter le deuil	.12
Se fixer des buts et les réaliser	.12
S'ouvrir au changement	.13
Comprendre la dépression	.13
Cesser de fumer	.13
Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur	.14
S'alimenter pour obtenir de l'énergie	.14
Bien se nourrir afin d'être en bonne santé	.14
L'ergonomie au bureau	.15
COMMENT PLANIFIER LA PRÉSENTATION D'UN SÉMINAIRE SUR LE MIEUX-ÊTRE	.15

Au sujet des séminaires sur le mieux-être offerts par Shepell-fgi

Shepell-fgi est heureuse d'offrir, à titre de complément important à ses services de PAE, une vaste gamme de séminaires dynamiques sur le mieux-être.

Ces séminaires favorisent un changement de comportement en permettant aux employés de mieux comprendre certains problèmes pouvant avoir des répercussions sur leur vie personnelle, émotionnelle, et leur santé en général. Ils ont ainsi l'occasion d'acquérir de nouvelles perspectives et habiletés à utiliser dans leurs activités quotidiennes.

De plus, les séminaires soulignent la nature et la disponibilité des services du PAE en ce qui concerne le thème faisant l'objet de la présentation. En participant à ces séminaires, certains employés pourraient reconnaître intimement leur besoin de consulter au PAE et la valeur des services professionnels qui y sont offerts.

Le temps étant une ressource aussi limitée que précieuse, nos séminaires ont été conçus selon le principe des dîners-causeries. Ils durent une heure et peuvent être présentés à un moment convenant à un groupe d'employés.

1

Bien vivre avec le stress

En bref :

Le stress professionnel peut avoir de nombreuses causes, entre autres, l'impression d'avoir trop de travail et trop peu de temps, la crainte d'une mise en disponibilité ou devoir composer avec un collègue difficile. Lorsqu'il s'ajoute aux pressions et responsabilités personnelles, il n'est pas surprenant que les gens ressentent un stress intense, à la fois au travail et dans leur vie privée. Certaines situations de stress sont particulières à des groupes de personnes tandis que d'autres sont individuelles et uniques. Le stress peut influencer sur divers aspects de la vie d'une personne. S'il n'est pas géré, le stress s'ajoute à l'absentéisme et peut se transformer en un problème majeur de santé mentale ou physique. Compte tenu du fait que le stress touche une grande partie de la population, il devient essentiel d'apprendre à le maîtriser de façon efficace afin d'optimiser notre santé, notre bien-être en général et notre productivité au travail.

OBJECTIFS :

- Définir le stress et la réaction de lutte ou de fuite
- Déterminer les facteurs et symptômes de stress personnels
- Développer des stratégies pour accroître notre résistance au stress

2

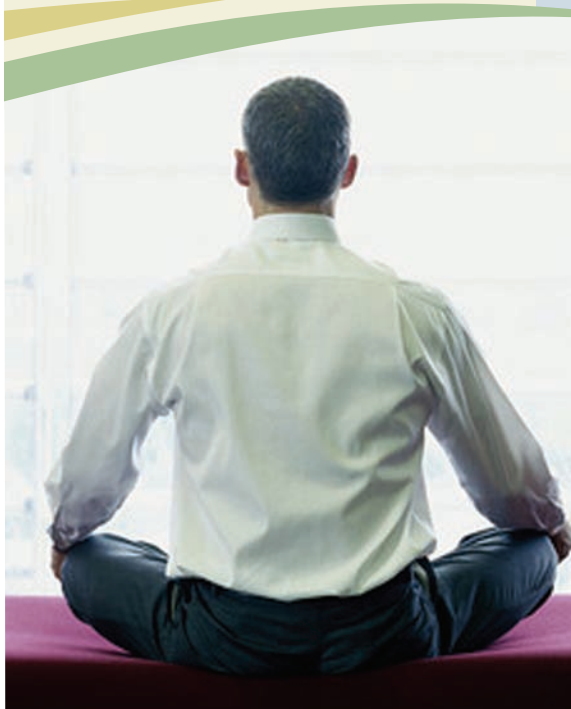
Dynamiser votre approche positive

En bref :

Le fait de se concentrer surtout sur les aspects négatifs d'une situation peut contribuer à accroître le stress. Cette façon de penser entraîne des changements physiques et chimiques à notre corps, ce qui a pour effet d'accroître notre stress et de nuire à notre rendement et notre bien-être. Cette séance fournit aux participants les outils leur permettant de comprendre le processus en apparence automatique des pensées négatives, d'en reconnaître les manifestations et de les confronter avec efficacité.

OBJECTIFS :

- Définir le « tourbillon du stress »
- Comprendre l'impact que les pensées négatives peuvent avoir sur la santé physique
- Développer des stratégies pour combattre les pensées négatives et renforcer notre approche positive



3

Techniques de relaxation

En bref :

Notre corps et notre esprit ont besoin de repos et de pauses pour nous permettre de nous détendre et de réduire les effets du stress. Même s'il nous arrive à tous d'être parfois surchargés de travail et incapables de nous concentrer, le fait d'être constamment sous l'effet du stress ou à la course peut avoir des conséquences néfastes sur une personne et accroître le risque de troubles de santé sérieux tels qu'une maladie du cœur ou un accident cérébral vasculaire. L'un des meilleurs moyens de prendre soin de soi consiste à faire une pause pour se calmer et réduire le stress, en utilisant des techniques de relaxation à la fois proactives et réactives.

OBJECTIFS :

- Comprendre le processus de la réaction de stress
- Acquérir et assimiler des techniques de réduction du stress telles que :
 - ▶ la respiration profonde
 - ▶ la technique de l'arrêt sur image
 - ▶ la visualisation guidée
 - ▶ la relaxation musculaire progressive

4

L'importance de bien dormir

En bref :

Le sommeil est un élément essentiel du rendement optimal. Il renforce notre aptitude à nous concentrer, nous permet d'adopter une attitude positive à l'égard des difficultés et peut avoir une influence positive sur notre mémoire et notre santé. Les participants apprendront à connaître les rythmes circadiens et les effets négatifs que ces importants processus biologiques peuvent avoir sur nos activités quotidiennes et notre travail. Ce séminaire décrit aussi le rôle essentiel du sommeil sur la santé et offre des suggestions et stratégies pratiques qui aideront les participants à bénéficier d'un sommeil de qualité et reposant, et donc à améliorer leur vigilance.

OBJECTIFS :

- Reconnaître la valeur d'un sommeil reposant
- Connaître les rythmes circadiens
- Développer des stratégies pour améliorer la qualité du sommeil
- Mettre en œuvre des tactiques visant à améliorer la vigilance

5

Créer un équilibre dans votre vie

En bref :

Dans un environnement où chacun doit jongler avec des demandes contradictoires, des engagements continus et le sentiment constant que le temps se fait de plus en plus rare, l'équilibre ne se réalise pas facilement ou naturellement. Il devient donc nécessaire d'y appliquer un effort constant, un engagement sérieux et des priorités clairement définies.

OBJECTIFS :

- Mieux comprendre ce que l'équilibre signifie
- Clarifier ce que chacun peut maîtriser ou non
- Apprendre à définir les priorités
- Développer des stratégies qui permettront de réaliser un équilibre dans la vie



6

Planifier votre temps pour qu'il joue en votre faveur

En bref :

La plupart des gens ressentent la pression qui s'exerce sur eux pour produire des résultats. Souvent, nous avons l'impression que la journée ne sera pas assez longue pour nous permettre de respecter les délais prévus. Les participants apprendront que, si le temps nous échappe, ils peuvent tout de même exercer un contrôle sur leur emploi du temps. Le fait de comprendre et mettre en œuvre les principes de l'organisation personnelle dans le cadre du temps alloué peut faire une grande différence entre une journée vraiment difficile et une journée productive et satisfaisante.

OBJECTIFS :

- Apprendre à prioriser les activités
- Dresser une liste efficace de « choses à faire » selon ces priorités
- Parler des techniques permettant de gérer les interruptions et de surmonter la procrastination

7

Le travail à distance

En bref :

Les progrès de la technologie ont redéfini le principe du milieu de travail. De nos jours, les gens travaillent non seulement à la maison, mais aussi sur l'avion, sur le train, dans leur chambre d'hôtel, dans les bureaux de leurs clients et au café-restaurant du coin. Bien que les gens jouissent maintenant d'une plus grande souplesse en ce qui concerne le moment, le lieu et le mode de travail, cette disponibilité accrue entraîne aussi des difficultés spécifiques qui doivent être gérées. Ce séminaire couvre les récentes tendances dans le monde du travail ainsi que les avantages et inconvénients du travail à distance.

OBJECTIFS :

- Apprendre à fixer des limites entre la vie professionnelle et personnelle
- Comprendre l'art de gérer son travail à distance
- Reconnaître le besoin de contact humain
- Développer des stratégies permettant de gérer avec efficacité la communication, l'équipe virtuelle et le réseautage

8

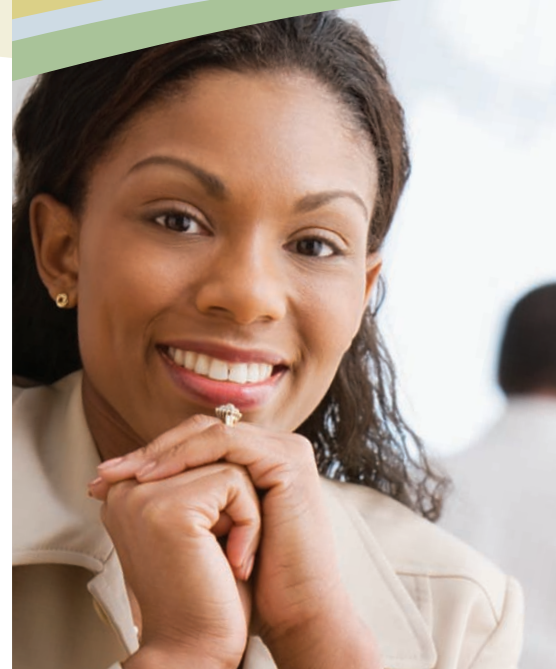
Bien vivre le travail par quarts

En bref :

La recherche montre que 80 % des travailleurs par quarts sont confrontés à l'une de ces difficultés au moins : la fatigue chronique, le maintien d'un régime alimentaire équilibré et sain, et le stress causé par le changement des heures de travail qui isole ces travailleurs du « reste du monde ». Ce séminaire d'information fournit aux travailleurs par quarts des stratégies gagnantes et des ressources pratiques qui leur permettront de mieux vivre en fonction de leur horaire de travail.

OBJECTIFS :

- Parler des expériences des travailleurs par quarts
- Reconnaître l'existence des différents facteurs de stress occasionnés par le travail par quarts
- Définir et explorer des stratégies et techniques pouvant améliorer le sommeil, la santé, la vigilance et les relations interpersonnelles



9

De bons conseils pour les déplacements et les voyages d'affaires

En bref :

Vos employés sont-ils plus souvent en déplacement ou en voyage d'affaires qu'au bureau? Tous ces déplacements peuvent les affecter sans qu'ils le réalisent. Leurs absences fréquentes peuvent rendre difficile le maintien d'une saine alimentation et de leurs séances d'exercice habituelles. Ce séminaire offre de précieux conseils qui permettront aux employés de prendre soin de leur santé lors de leurs déplacements ou voyages d'affaires et de profiter davantage de leurs moments de déplacement.

OBJECTIFS :

- Apprendre les bonnes postures et les bons mouvements
- Explorer des moyens de composer efficacement avec le décalage horaire
- Développer de saines habitudes alimentaires centrées sur la gestion de l'énergie



10

Retrouver la vitalité au travail

En bref :

Les employés souffrent souvent d'une raideur au cou et aux épaules, d'une tension lombaire ou de fatigue dans les jambes. L'environnement physique et les habitudes quotidiennes occasionnent du stress à l'ossature et aux muscles, entraînant ainsi un déséquilibre et une perte de résistance. S'ils identifient et réduisent les mouvements répétitifs et dangereux ou les postures qui déstabilisent le corps, et s'ils sont plus conscients des signaux que leur envoie leur corps, les employés seront mieux en mesure d'améliorer leur posture et leur alignement vertébral et de réduire le risque de tensions répétitives.

OBJECTIFS :

- Sensibiliser les participants à l'importance d'une bonne posture
- Apprendre à en connaître les avantages
- Apprendre et mettre en œuvre des techniques importantes de renforcement et d'étirement

11

Bien communiquer au travail

En bref :

Pour bien communiquer, une personne doit maîtriser les techniques de l'écoute efficace et de l'élocution. Ces habiletés comprennent l'expression verbale et non verbale, ainsi que l'aptitude à s'exprimer avec persuasion et confiance. Ce séminaire touche ces deux aspects fondamentaux de la communication. Il aborde les éléments essentiels de la communication tels que l'écoute active et l'art de présenter un message sous une forme correspondant au style de la personne qui le reçoit.

OBJECTIFS :

- Comprendre les trois principaux styles de communication
- Développer des techniques de communication positive
- Apprendre à parler pour se faire comprendre
- Reconnaître les obstacles pouvant nuire à l'écoute
- Découvrir l'art d'écouter pour saisir le message sous-jacent

12

Intégrez de l'humour à votre vie

En bref :

Pour demeurer en santé, rien de tel que d'intégrer une touche d'humour à votre vie professionnelle et personnelle. Le rire, en plus de procurer un sentiment de bonheur, produit des effets positifs sur la santé : il contribue à soulager le stress, la tension et l'anxiété en augmentant le rythme cardiaque et le débit sanguin. L'humour procure aussi des avantages psychologiques importants : en faisant apparaître l'aspect léger d'une situation difficile, il dissipe immédiatement toute réaction négative et permet de mieux surmonter les problèmes et les conflits. Ce séminaire souligne les bienfaits de l'humour et suggère des moyens appropriés de l'intégrer au milieu de travail.

OBJECTIFS :

- Connaître son propre sens de l'humour
- Reconnaître les bienfaits physiques et psychologiques de l'humour
- Acquérir des techniques permettant d'ajouter une touche d'humour aux échanges professionnels
- Apprendre l'art d'utiliser l'humour au travail

13

L'ABC de la gestion du conflit

En bref :

Le conflit fait partie de la vie; il est le résultat de points de vue, de valeurs et de croyances non partagés. S'il n'est pas géré, le conflit en milieu de travail peut accroître l'absentéisme et réduire la productivité. S'il est bien géré, il peut renforcer une relation, aider à mieux se comprendre et stimuler le changement et la croissance personnelle. Ce séminaire fournit un cadre permettant d'évaluer les types de conflits se présentant habituellement en milieu de travail et propose des stratégies pour les résoudre.

OBJECTIFS :

- Identifier la nature et l'impact du conflit
- Connaître les conséquences d'un conflit non résolu
- Analyser les réactions habituelles lors d'une situation de conflit
- Acquérir des stratégies pratiques permettant de résoudre le conflit

14

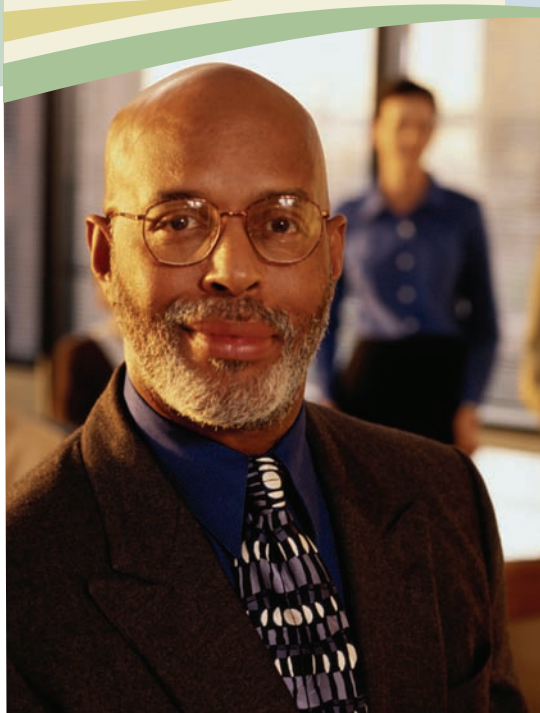
La résolution de conflit en milieu de travail

En bref :

Le conflit est difficile à éviter, même quand les gens déploient de grands efforts en ce sens. En milieu de travail, un conflit non résolu peut avoir des répercussions négatives sur les gens, les équipes, les services et, finalement, l'organisation ou, en d'autres mots, sur la productivité et le moral. L'approche choisie pour le régler peut engendrer du stress ou se révéler une source de croissance personnelle. Ce séminaire aborde les divers types de conflits et fournit une technique efficace de règlement de conflit au travail. Il s'avérera particulièrement approprié dans les cas où les gestionnaires identifient des tensions pouvant se transformer en conflit.

OBJECTIFS :

- Explorer la nature du conflit, y compris ses causes et conséquences
- Explorer les différents styles de gestion de conflit et comprendre lequel s'applique le mieux à la situation
- Parler des moyens de résoudre le conflit par le biais de la négociation



15

Établir des ponts – La collaboration au travail

En bref :

Bien que le travail d'équipe s'effectue parfois de façon spontanée, il est souvent une exigence quotidienne qui suscite de grandes difficultés. Lorsqu'il se produit une collaboration et un effort collectif, les gens sont positifs, productifs et composent avec les difficultés. L'esprit d'équipe et la coopération sont des habiletés qui s'acquièrent. Ce séminaire est fondé sur la notion que la coopération et l'aptitude à établir des ponts sont des qualités qu'il est nécessaire d'apprendre à utiliser. Il analyse les principaux aspects du travail d'équipe et procure l'occasion de s'exercer aux techniques de collaboration et d'établissement de ponts.

OBJECTIFS :

- Comprendre les réactions émotionnelles et leurs causes sous-jacentes
- Définir le mot « pont » dans un contexte de travail d'équipe
- Parler des facteurs de motivation et des moyens de les utiliser pour susciter la collaboration
- Définir les stratégies permettant d'établir des relations

16

Composer avec des personnes difficiles

En bref :

Les milieux de travail peuvent voir naître de grandes réussites et un travail d'équipe efficace. Ils peuvent aussi être un lieu où les employés connaissent souvent la frustration ou ressentent de la colère à l'égard de leurs collègues, qu'il s'agisse d'intimidateurs, de gens qui cherchent à faire plaisir, de pleurnichards et-ou de colporteurs de ragots. L'usage de techniques visant à gérer ces situations difficiles peut grandement contribuer à rehausser le moral des employés et la satisfaction personnelle. Ce séminaire se penche sur la distinction qui existe entre un comportement difficile et une personne difficile et offre des stratégies permettant de réagir avec efficacité aux situations problématiques grâce à la communication affirmative.

OBJECTIFS :

- Définir le terme « personne difficile »
- Parler des types habituels de personnes difficiles
- Mieux comprendre les motivations et les besoins des gens
- Découvrir des tactiques pour composer avec les personnes difficiles
- Déterminer les domaines où le développement personnel serait utile



17

Cultiver une belle vie familiale

En bref :

Autrefois, la définition de la famille était précise : un père, une mère, les enfants et la famille élargie. Cette définition traditionnelle ne peut plus décrire cette institution sociale qui a pris de multiples formes depuis quelques décennies. Ce séminaire explore la vie de la famille moderne, souvent compliquée et rendue difficile par des circonstances telles que le divorce, l'absence de temps, une mauvaise communication et tous les petits appareils électroniques qui accaparent l'attention. Les participants auront l'occasion de constater que, malgré toutes ces difficultés, il est possible de se créer une belle vie familiale.

OBJECTIFS :

- Définir la composition de la famille moderne
- Comprendre les difficultés auxquelles sont confrontées les familles
- Parler des techniques permettant de consacrer du temps à sa famille
- Découvrir les habiletés qui contribueront à améliorer la communication familiale

18

Raviver la relation de couple

En bref :

Une relation amoureuse peut s'avérer l'une des plus belles expériences de vie. Au début, les gens ont tendance à consacrer leur énergie et leur attention à leur partenaire et à leur relation de couple. Le rire et le compromis sont spontanés et la relation semble n'exiger aucun effort. Cependant, au fil des ans, de nombreuses difficultés pourront survenir. Heureusement, celles-ci peuvent être surmontées grâce à la relation solide qui se développera si chacun y consacre le temps et l'effort nécessaires. Ce séminaire est centré sur les stratégies qui permettront au couple de bâtir et maintenir une relation mutuellement satisfaisante.

OBJECTIFS :

- Apprendre à définir les difficultés habituelles dans une relation de couple
- Parler de moyens permettant d'améliorer la communication et de résoudre les conflits
- Explorer des idées pouvant raviver l'amour et l'intimité
- Déterminer les stratégies qui contribueront à renforcer une relation de couple fondée sur la confiance et l'engagement

19

Le rôle parental – les premières années (de la naissance à 6 ans)

En bref :

Ce séminaire aide à comprendre les besoins des enfants au cours de cette période de croissance et à trouver des moyens de profiter du plaisir, des périodes de jeu et des moments de bonheur qui accompagnent cette étape de leur développement. Les participants auront l'occasion d'obtenir de l'information sur les comportements et les émotions des jeunes enfants, leurs habitudes et leurs relations, les moyens de les préparer pour l'école, ainsi que des conseils permettant de créer un environnement sécuritaire, sans limites et restrictions excessives.

OBJECTIFS :

- Comprendre le but du rôle parental
- Déterminer le style parental de chacun
- Parler des stratégies qui favorisent la responsabilisation et l'indépendance
- Reconnaître les étapes et les attentes uniques de chaque situation et chaque enfant
- Apprendre à communiquer efficacement avec les jeunes enfants

20

Le rôle parental – la préadolescence (de 7 à 12 ans)

En bref :

Les parents de préadolescents âgés de 7 à 12 ans, tout comme ceux-ci d'ailleurs, se heurtent à des difficultés uniques. Bien qu'ils ne soient plus des bébés ou de jeunes enfants, ils ne sont pas encore prêts à bénéficier de l'indépendance dont jouissent souvent les adolescents. Ce séminaire offre aux participants l'occasion de mieux connaître le rôle des parents de préadolescents et de partager de l'information sur les problèmes de développement et de comportement, la dynamique des groupes de camarades, la puberté, la responsabilisation et la discipline. Les participants pourront parler de stratégies précieuses ayant pour but de rendre sécuritaire, satisfaisante et agréable cette phase de développement des enfants.

OBJECTIFS :

- Comprendre les problèmes de développement chez les préadolescents
- Définir des stratégies pour composer avec les difficultés pouvant se présenter
- Apprendre à transmettre les attentes avec efficacité
- Aborder les techniques de conversation active à utiliser avec le préadolescent
- Parler des principes qui régissent la responsabilisation, l'indépendance, l'identité et la morale



21

Le rôle parental – l'adolescence

En bref :

Contrairement aux jeunes enfants, les adolescents sont prêts à acquérir leur indépendance et tentent souvent d'en repousser les limites. Ils vivent une période de changement et commencent à découvrir leur identité personnelle. Il est important pour l'adolescent que les parents fixent des limites tout en demeurant compréhensifs et prêts à lui apporter leur soutien. Cette séance est conçue pour normaliser et recadrer les changements qui surviennent à l'adolescence, de l'âge de 13 à 19 ans; elle offre aussi aux parents des suggestions sur la façon de soutenir l'adolescent qui devient un jeune adulte.

OBJECTIFS :

- Définir les changements qui s'opèrent chez le jeune au cours de l'adolescence
- Renseigner sur les changements qui s'opèrent au niveau du développement émotionnel et physique et du comportement au moment du passage de la préadolescence à l'adolescence
- Parler des différences qui existent entre les besoins de l'adolescent et ceux de sa famille
- Comprendre l'impact que peut avoir le style parental sur le comportement de l'adolescent
- Déterminer des stratégies permettant de maintenir le dialogue avec l'adolescent
- Incorporer des stratégies destinées à mieux gérer les comportements difficiles
- Reconnaître les signes précurseurs d'un comportement difficile et acquérir les techniques permettant de les gérer

22

Planifier la réussite du passage à la retraite

En bref :

Le passage à la retraite se compose de défis à relever et de nouvelles possibilités. La première question à se poser est la suivante : « Qu'ai-je l'intention de faire de mon temps et de mon énergie quand je n'occuperai plus un emploi à temps plein? » Il n'est jamais trop tôt pour penser à l'avenir et ce séminaire intéressera des personnes de tous âges. Une planification précoce permet de se fixer des buts dans tous les domaines, d'explorer les ressources disponibles et les moyens qui permettront de surmonter les obstacles pouvant nuire à la réalisation de ses objectifs de retraite.

OBJECTIFS :

- Passer en revue les cinq phases émotionnelles de la retraite
- Parler des moyens de réussir le passage à la retraite
- Reconnaître l'importance de la planification à l'approche de la retraite. Il est important de bien comprendre le rôle que jouent le temps, la santé et le bien-être en général, l'environnement et les finances personnelles
- Explorer les idées que se font les participants de cette prochaine étape de leur vie



23

Les soins aux aidants naturels

En bref :

Le rôle d'aidant naturel, bien qu'il soit souvent gratifiant, peut aussi avoir un impact sérieux sur les émotions et la santé des personnes qui assument ce rôle. Il est essentiel que les aidants naturels prennent autant soin d'eux que de la personne à qui ils prodiguent des soins. Ce principe est particulièrement important chez les membres de la génération sandwich qui doivent concilier leurs responsabilités à l'égard de leurs enfants et des aînés. Que les participants s'occupent déjà d'une personne âgée ou prévoient devoir assumer ce rôle un jour, ce séminaire fournit des renseignements importants qui leur seront utiles. Il y est question des réactions émotionnelles et physiques qui accompagnent souvent la prestation de soins, et le développement de saines habitudes et de stratégies d'adaptation positives.

OBJECTIFS :

- Comprendre les émotions que ressentent habituellement les aidants naturels ainsi que leurs causes
- Découvrir des stratégies qui facilitent la prestation de soins
- Acquérir des outils permettant d'accroître la satisfaction associée au rôle d'aidant naturel

24

Prendre soin d'une personne âgée

En bref :

En raison du vieillissement de la population, la responsabilité des soins aux aînés est devenue une réalité pour un nombre croissant de Canadiens. Ce rôle polyvalent est très différent des autres et les gens trouvent souvent qu'il est difficile d'obtenir des renseignements sur les problèmes critiques auxquels ils seront confrontés en tant qu'aidants naturels auprès d'une personne âgée qui leur est chère. Cependant, en étant bien renseigné, l'aidant naturel pourra prendre des décisions éclairées et sera mieux en mesure de voir les aspects positifs et satisfaisants associés à son rôle.

OBJECTIFS :

- Prévoir les soins à prodiguer à une personne âgée et s'y préparer
- Apprendre à reconnaître les changements qui accompagnent le vieillissement
- Comprendre comment adapter le lieu d'habitation aux besoins changeants de l'aîné
- Découvrir les ressources communautaires

25

Comprendre et accepter le deuil

En bref :

Cette séance se penche sur le processus de deuil et fournit des stratégies pratiques permettant de vivre et de surmonter les divers types de pertes pouvant nous toucher dans la vie. Les participants apprendront à mieux comprendre en quoi consiste un rétablissement efficace et proactif, ainsi que les stratégies permettant de repartir à zéro et de surmonter les difficultés associées aux changements afin d'aller de l'avant.

OBJECTIFS :

- Reconnaître que notre attitude à l'égard du deuil et de la survie est un point de départ important qui nous permettra de gérer notre santé émotionnelle
- Développer des stratégies proactives de rétablissement
- Acquérir des techniques permettant de composer avec le changement associé au deuil
- Définir les étapes qui nous permettront de surmonter la situation

26

Se fixer des buts et les réaliser

En bref :

La plupart des gens connaissent l'impact positif que les buts peuvent avoir sur la réalisation de leurs désirs; cependant, peu d'entre eux se fixent des objectifs. Que ce soit par manque de temps, d'habiletés ou de ressources, nombre de personnes hésitent à se fixer des buts et à s'efforcer de les réaliser. Ce séminaire aborde les difficultés courantes que rencontrent les gens au moment où ils tentent de centrer leur attention sur un avenir positif. Il sera question des stratégies reconnues dans la définition des buts, de l'évaluation de leur évolution et de la mise en œuvre d'un programme permettant de les réaliser.

OBJECTIFS :

- Comprendre les avantages de l'établissement des buts
- Apprendre comment se fixer des buts
- Utiliser la formule SMART pour se fixer des buts
- Explorer des stratégies efficaces qui permettront de réaliser ces buts personnels



27

S'ouvrir au changement

En bref :

La vie est synonyme de changements. Alors que certains d'entre eux peuvent affecter le cours d'une vie, d'autres peuvent avoir un impact plus subtil sur nos activités quotidiennes. Bien que les gens puissent prévoir qu'un changement est imminent, ils n'en connaissent pas nécessairement les répercussions dans leur vie. Ces situations peuvent entraîner de l'ambiguïté, de l'inquiétude ou un sentiment de perte et de la tristesse. Ce séminaire aborde les réactions émotionnelles des personnes confrontées à un changement; il prend en compte leur personnalité et leurs forces et fournit des stratégies d'adaptation qui leur permettront de mieux gérer le changement.

OBJECTIFS :

- Comprendre les quatre types de changements
- Parler des trois phases du changement
- Définir sa propre personnalité en matière de changement
- Développer des stratégies permettant de bien gérer le changement
- Acquérir les habiletés permettant d'adopter une attitude positive à l'égard du changement

28

Comprendre la dépression

En bref :

Les personnes souffrant de dépression se sentent souvent loin de leurs amis et des personnes qu'elles aiment et peuvent éprouver de la difficulté à fournir un rendement optimal au travail. Elles ont un taux d'absentéisme élevé ou n'arrivent pas à se concentrer. En fait, la dépression est l'un des principaux facteurs à l'origine des demandes d'invalidité. Cette situation est aggravée par les préjugés qui entourent la dépression et la réticence à en parler ouvertement à la maison ou au travail. L'animateur encouragera les participants à parler des mythes et idées fausses couramment répandus au sujet de la dépression et les aidera à mieux en comprendre les causes, les éléments déclencheurs et les symptômes. Ce séminaire explore aussi des moyens efficaces de traiter la dépression.

OBJECTIFS :

- Mieux comprendre l'impact de la dépression sur les personnes directement touchées par cette maladie
- Expliquer que la plupart des cas de dépression peuvent faire l'objet d'un traitement efficace
- Développer des stratégies permettant d'aider une personne souffrant de dépression, c'est-à-dire un membre de la famille, un ami, un collègue ou soi-même
- Surmonter les mythes et les idées fausses qui entourent la dépression

29

Cesser de fumer

En bref :

Nombre de personnes ont déjà tenté de cesser de fumer ou connaissent quelqu'un ayant vécu cette expérience. Les efforts visant à briser cette mauvaise habitude sont souvent accompagnés par le doute et des pensées telles que « Je fume depuis si longtemps que le fait d'arrêter ne fera certainement aucune différence » ou « C'est une décision que j'ai prise pour moi, une question de choix qui ne peut nuire à personne ». Ce séminaire aide les participants à découvrir les raisons pour lesquelles ils fument, tout en explorant les mythes et les réalités entourant le tabagisme. Il offre des lignes directrices, des choix et, surtout, de l'espoir aux personnes qui voudraient cesser de fumer, mais qui n'y parviennent pas.

OBJECTIFS :

- Parler du tabagisme en général
- Découvrir les mythes répandus au sujet de la désaccoutumance au tabac
- Analyser les obstacles associés à la désaccoutumance au tabac et développer des stratégies permettant de les surmonter
- Apprendre quelles sont les cinq étapes de la désaccoutumance au tabac
- Développer une approche polyvalente à l'égard de la désaccoutumance au tabac



30

Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur

En bref :

Les médias ne cessent de se pencher sur la santé des gens en Amérique du Nord. Nous entendons constamment parler de cholestérol, de gras saturés et de gras trans; cependant, ces termes pourront prêter à confusion. Pour mieux comprendre le lien qui existe entre l'alimentation et les maladies du cœur et apprendre à gérer ces risques pour améliorer notre santé, il est essentiel d'obtenir de l'information à ce sujet. Ce séminaire explique la signification de ces termes importants, présente une liste des meilleurs aliments et offre des conseils pratiques permettant d'adopter un mode de vie favorisant la santé du cœur.

OBJECTIFS :

- Parler des facteurs de risques cardiovasculaires
- Démystifier le cholestérol et comprendre les problèmes associés aux gras
- Comprendre la recommandation en matière d'apport quotidien de gras
- Découvrir les aliments vraiment bons pour le cœur
- Assimiler des suggestions pratiques permettant d'adopter un mode de vie bon pour le cœur

31

S'alimenter pour obtenir de l'énergie

En bref :

Les gens sont souvent pris au piège des montagnes russes en matière d'énergie personnelle en raison de leur consommation de café, de collations sucrées et de leur sommeil prolongé le dimanche matin, qui ne semble jamais leur procurer un repos suffisant. En choisissant les bons aliments, il devient plus facile de maintenir notre énergie et un mode de vie stable. Ce séminaire explique les choix alimentaires pouvant accroître notre énergie et réduire la somnolence qui touche de nombreuses personnes en milieu d'après-midi

OBJECTIFS :

- Découvrir les aliments qui stimulent notre énergie durant la journée
- Offrir des suggestions sur le maintien de l'énergie à un niveau stable
- Connaître les aliments pouvant accroître l'énergie

32

Bien se nourrir afin d'être en bonne santé

En bref :

Il est reconnu qu'une saine alimentation peut avoir un impact positif sur notre santé. Cependant, en raison du grand nombre de recherches scientifiques à ce sujet et de leurs résultats souvent contradictoires, il devient difficile de savoir quels aliments nous devons consommer et en quelle quantité. Ce séminaire aborde les risques associés à l'alimentation et explique les raisons pour lesquelles un bon régime alimentaire constitue la meilleure arme contre le cancer. De plus, il permettra de découvrir les aliments reconnus pour prévenir le cancer et réduire les risques de maladie.

OBJECTIFS :

- Offrir des recommandations sur le mode de vie permettant de prévenir le cancer
- Parler des liens qui existent entre les facteurs de risque et le régime alimentaire
- Proposer des conseils en nutrition qui vous permettront de prendre les moyens de réduire les risques pour la santé
- Fournir de l'information sur les meilleurs aliments anticancérigènes



L'ergonomie au bureau

En bref :

Les problèmes musculo-squelettiques se situent au rang des trois principales causes de demande d'invalidité. Les employés sont de plus en plus sujets à des blessures associées à une tension répétée. Ils sont souvent très touchés par leurs habitudes quotidiennes, leurs gestes et leur environnement. Les participants auront l'occasion de se renseigner sur le lien qui existe entre les mécanismes du corps et l'ergonomie et découvriront qu'il est important de prendre soin de son corps. Ils seront sensibilisés à leur environnement physique et au stress qu'ils imposent habituellement à leur ossature et à leurs muscles, entraînant ainsi un déséquilibre, une perte de force et de la douleur.

OBJECTIFS :

- Accroître la prise de conscience à l'égard du corps
- Parler de l'importance du lien qui existe entre les mécanismes du corps et l'ergonomie
- Apprendre à adopter une bonne posture et de bonnes habitudes de travail
- Découvrir des exercices très simples qui permettent de maintenir la force et la souplesse du corps



Comment planifier la présentation d'un séminaire sur le mieux-être

Délai requis au moment de la demande

Pour nous permettre de réserver un animateur et de préparer les documents pertinents, nous demandons que la demande nous soit transmise au moins quatre semaines avant la date prévue de présentation de l'atelier. Cette demande devra être faite à votre gestionnaire de comptes clients.

La pièce et l'équipement

Une présentation PowerPoint, les documents remis aux participants, les exercices interactifs et les discussions forment les éléments de base de chaque séminaire. Dans tous les cas, nous demandons de fournir un projecteur multimédia et un ordinateur ou un portable, ainsi qu'une pièce pouvant contenir le nombre prévu de participants et l'équipement nécessaire.

Les participants

En apprentissage des adultes, l'interaction entre les participants constitue le meilleur moyen de retenir l'information. Une séance doit compter un minimum de dix et un maximum de trente participants. Une préinscription permettra de déterminer le nombre de participants. Dans le cas où les participants sont plus nombreux (leur nombre est supérieur à trente), veuillez consulter votre gestionnaire de comptes clients au sujet des détails et des coûts des séances. Celles-ci exigent une organisation particulière, une adaptation du séminaire et peut-être même la présence d'un animateur spécialisé.

La préparation

Les descriptions dans ce cahier peuvent être utilisées pour annoncer et promouvoir les séminaires. Afin de stimuler l'intérêt de vos employés, la présentation d'un séminaire peut être annoncée dans un bulletin d'information interne, sur des affiches placées à divers endroits dans l'environnement de travail, ou les gestionnaires peuvent en informer les employés.

Les documents remis aux participants

Suite à la confirmation de la présentation d'un séminaire, nous transmettrons au client le Guide du participant et les formulaires d'évaluation en format PDF. Nous demandons au client de s'assurer qu'une copie de ces documents est remise à chacun des participants.

Le contenu de tous les documents du séminaire demeure la propriété intellectuelle de Shepell-fgi. Il est interdit de les reproduire ou de les publier sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de Shepell-fgi. Veuillez transmettre toute demande à orghealthrequests@shepellfgi.com

Au début du séminaire

Nous recommandons qu'un de vos représentants soit sur place afin de présenter brièvement le thème du séminaire et l'animateur.

Évaluation du séminaire

Nous pouvons remettre un formulaire d'évaluation aux participants, en faire la collecte à la fin de la séance et vous transmettre une photocopie par la suite.

Si vous désirez obtenir un résumé des évaluations du séminaire, nous vous invitons à en faire la demande au moment où vous communiquez avec nous pour l'organiser.

Coûts supplémentaires

Si un séminaire est présenté hors des heures normales de travail (de 8 h à 18 h du lundi au vendredi), il se pourrait que le client doive assumer des coûts supplémentaires. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec votre gestionnaire de comptes clients.

Politique d'annulation ou de report de l'atelier

Nous comprenons que des circonstances particulières peuvent obliger à annuler un séminaire déjà prévu. Si un séminaire est annulé dans la période de 48 heures précédant sa présentation, le coût entier de ce service et tous les frais encourus, si Shepell-fgi se trouve dans l'obligation de payer l'animateur, seront facturés au client.

Si dans la période de 48 heures précédant la présentation d'un séminaire le client demande à Shepell-fgi de reporter ledit séminaire, des frais de 100 \$ et les dépenses encourues seront facturés au client pour chaque séminaire ayant fait l'objet d'un report.

Shepell·fgi, chef de file des programmes d'aide aux employés centrés sur la prévention, offre un large éventail de services pour traiter les problèmes de santé physique, mentale et sociale.

Nous aidons les organisations à identifier les facteurs de risque pour la santé qui contribuent à la hausse des coûts des avantages sociaux et nous travaillons de concert avec elles à créer un changement de comportement durable favorisant un milieu de travail plus sain.

Vous pouvez bénéficier d'un vaste éventail de programmes de gestion de santé et d'outils de prévention qui favorisent l'identification précoce des risques pour la santé.

Shepell·fgi aide votre organisation à préserver la santé des employés et de l'environnement de travail.

Pour découvrir de quelle façon nos programmes de gestion de santé et outils de prévention peuvent répondre à vos besoins, veuillez communiquer avec nous.

*Nous renforçons la santé
des gens et des organisations*

1 800 461-9722
info@shepellfgi.com
www.shepellfgi.com

Shepell·fgiTM

travail. santé. vie