

A photograph of four diverse professionals in a meeting. A woman with blonde hair is leaning over a desk, looking at a document. A man with dark hair is looking down at the same document. Another man with dark hair is looking at the document. A man with a beard and a light purple shirt is standing and looking down at the document. The background is a bright, out-of-focus office setting.

CAHIER DE COURS DE FORMATION EN MILIEU DE TRAVAIL

Soutenir les organisations et la santé, la productivité et la
sécurité financière de leurs employés

DEMANDES DE SÉANCE DE FORMATION

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour demander une séance de formation :



envoyer un courriel à formationtravail@shepellfgi.com;



composer le 1 800 461-9722;

ou communiquer avec votre gestionnaire de comptes clients.

Lorsque vous nous présentez une demande, pour nous permettre de réserver un formateur et de préparer les documents pertinents, nous vous demandons de prévoir les délais suivants :

- *Outils d'apprentissage en matière de travail, santé et vie* : nous exigeons que la demande nous soit transmise au moins quatre semaines avant la date prévue de la formation.
- *Séances de formation spécialisée* : communiquez avec nous pour nous expliquer vos besoins.
- *Outils d'apprentissage interculturel* : nous exigeons que la demande nous soit transmise au moins deux semaines avant la date prévue de la formation (s'il s'agit de personnes ou de couples) et au moins six semaines avant la date prévue de la formation (s'il s'agit d'un groupe).
- *Services d'optimisation des milieux de travail* : communiquez avec nous pour nous expliquer vos besoins.

Coût de la formation :

Les coûts sont fournis sur demande. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, veuillez communiquer avec nous.

TOUT SUR LA FORMATION EN MILIEU DE TRAVAIL

La formation est un important facteur de réussite, tant pour les employés que pour l'organisation. En améliorant les connaissances et les compétences de vos gestionnaires et de vos employés, vous améliorez la rétention, l'engagement et la productivité de vos effectifs. Adéquatement formés, vos employés seront plus aptes à gérer les risques, à s'adapter aux changements, à faire progresser leur carrière et à maximiser les bénéfices nets de votre entreprise.

Approche préventive

Nous comprenons que chaque organisation est unique. En écoutant ce que nous disent les membres de votre équipe et en collaborant avec eux, nous serons mieux en mesure de bien comprendre la situation courante ainsi que les difficultés et objectifs de votre organisation, et de recommander des programmes qui vous aideront à :

- perfectionner les habiletés de vos gestionnaires et de vos employés;
- harmoniser vos politiques et pratiques en ressources humaines; et
- répondre à vos besoins organisationnels en offrant des interventions en milieu de travail.

Nos programmes de formation, qui s'appuient sur des principes d'apprentissage souples, des études de cas et des pratiques exemplaires, fournissent aux employeurs et aux employés les outils, les ressources et le soutien dont ils ont besoin. Grâce à nos outils d'apprentissage en matière de travail, santé et vie, nos séances de formation spécialisée, nos outils d'apprentissage inter-culturel et nos services d'optimisation des milieux de travail, vos employés feront l'acquisition de compétences, d'aptitudes et de connaissances qui leur permettront d'être plus productifs dans leur vie personnelle et professionnelle.

Centré sur l'action et la réflexion, notre modèle d'apprentissage intègre des principes solides et éprouvés dans ce domaine. Que vos employés soient auditifs ou visuels, nos séances de formation conviennent à tous les styles d'apprentissage et elles sont présentées dans divers **formats** afin de satisfaire vos besoins.

Solutions de santé complètes

Nos services de formation et de perfectionnement abordent et gèrent les grands enjeux auxquels les milieux de travail sont confrontés. Qu'il s'agisse d'ateliers sur la santé et le mieux-être, de séminaires offrant un soutien particulier ou d'une séance de formation sur la conformité, nous offrons de l'information et des documents personnalisés sur des thèmes que vous ne trouverez nulle part ailleurs.

Spécialistes en mieux-être

Chef de file dans l'art de maintenir les organisations et les employés en bonne santé, nous offrons en milieu de travail des services en santé et productivité centrés sur la résolution du problème qui renforcent chaque année la sécurité financière, la santé et le bien-être de plus de 8 000 organisations comptant 6 millions d'employés et membres de leurs familles. Pour plus de renseignements à ce sujet, visitez notre site Web shepellfgi.com.

RENSEIGNEMENTS SUR LES SÉANCES DE FORMATION

Format

Nos programmes sont offerts dans divers formats afin de répondre à vos besoins.

Ateliers et séminaires présentés par un formateur : ce sont des cours interactifs animés par l'un de nos formateurs chevronnés et conçus de façon à faire participer les apprenants. Ce type d'apprentissage est le plus populaire, car il favorise l'établissement de liens entre les pairs et la rétroaction immédiate du formateur.

Apprentissage en ligne : offert en tout temps et en tout lieu grâce à l'Internet, ce type d'apprentissage permet aux utilisateurs d'apprendre à leur propre rythme.

Cours virtuels : (aussi appelés webinaires), ces cours interactifs, animés par l'un de nos formateurs chevronnés, sont conçus de façon à faire participer les apprenants. Les cours virtuels conviennent particulièrement aux entreprises dont les employés effectuent un travail virtuel, travaillent par postes ou vivent en région éloignée, ce qui rend difficile la participation en personne à des séminaires et des ateliers. Remarque : Vous devez avoir accès à une plateforme de webinaires.

Selon les besoins de votre organisation, vous pouvez choisir plusieurs de ces modalités afin d'optimiser la rétention et le transfert des connaissances chez vos employés.

Langue

Toutes nos séances de formation sont offertes en français et en anglais.

Protection des renseignements personnels et permission

Nous nous engageons à protéger la confidentialité, la sécurité et l'intégrité des renseignements personnels que nous obtenons. Pour consulter notre politique de confidentialité, visitez le shepellfgi.com/FR-CA/AboutUs/privacypolicy.asp.

Avis de non-responsabilité

L'information transmise lors d'un atelier ou d'un séminaire ne peut remplacer en aucun cas un diagnostic et un traitement par un professionnel de la santé compétent dans son domaine.

TABLE DES MATIÈRES

TOUT SUR LA FORMATION EN MILIEU DE TRAVAIL	1
OUTILS D'APPRENTISSAGE EN MATIÈRE DE TRAVAIL, SANTÉ ET VIE	9
Les dépendances	10
L'abus de substance	10
Le jeu responsable	10
Le renoncement au tabac (programme de 10 semaines)	11
Le renoncement au tabac : cesser de fumer	11
L'attitude au travail	12
Agir sur vos pensées : pour une vie plus positive	12
Dynamiser votre approche positive	12
Êtes-vous de bonne rumeur aujourd'hui?	13
Gérer avec confiance les situations difficiles	13
Mettez de l'humour dans votre vie	14
Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des employés)	14
Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)	15
Gestion de carrière	16
Séminaires sur la gestion de carrière	16
Se fixer des buts et les réaliser	16
Le soutien aux aidants naturels	17
Prendre soin d'une personne âgée	17
Les soins aux aidants naturels	17
La fatigue de compassion chez l'aidant naturel	18
La génération sandwich	18
Le changement	19
Apprivoiser le changement	19
Tenir la barre en période de changement	19
S'ouvrir au changement	20

La communication	21
La communication affirmative	21
Communiquer efficacement	21
Bien communiquer au travail	22
L'impact de la communication sur le climat de travail	22
Gérer avec confiance un centre d'appels traitant des situations difficiles	23
Le conflit	24
L'ABC de la gestion du conflit	24
La résolution de conflit en milieu de travail (formation avancée)	24
Avoir de bonnes relations au travail c'est vital!	
La gestion des conflits	25
Les conflits au travail : doit-on laisser le temps agir?	25
Les conversations essentielles : La gestion du conflit	26
Composer avec des personnalités difficiles	26
Composer avec un comportement difficile (à l'intention des employés)	27
Composer avec un comportement difficile (à l'intention des gestionnaires)	27
Le client : au cœur de nos préoccupations	28
Traiter avec des clients difficiles	28
Intervenir auprès d'une clientèle difficile	29
Les relations de couple	30
Raviver la relation de couple	30
La diversité	31
La loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)	31
La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des employés)	31
La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des gestionnaires)	32
La santé émotionnelle	33
Comment rebondir face aux aléas de la vie	33
Comprendre et accepter le deuil	33
Le bonheur, une destination ou une façon de voyager?	34
S'épanouir sous la pression : La résilience au travail	34

Le harcèlement	35
L'intimidation au travail	35
Le respect en milieu de travail (à l'intention des employés)	35
Le respect en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)	36
La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des employés)	36
La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)	37
Le leadership	38
Aider un collègue à se rétablir d'une maladie	38
Annoncer une mise à pied	38
Une réflexion sur l'engagement des employés	39
La santé mentale	40
Sensibilisation à la santé mentale	40
La santé mentale au travail	40
Comprendre la dépression	41
Comprendre le suicide	41
Intervenir auprès d'une personne suicidaire et de son entourage	42
La nutrition	43
Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour vous et votre famille	43
Bien se nourrir afin d'être en bonne santé	43
Bien se nourrir malgré un horaire chargé	44
Les aliments : une source d'énergie	44
Les aliments qui aident à prévenir le cancer	45
Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur	45
Un poids santé : les mythes et la réalité	46
Un régime alimentaire antistress	46
Une alimentation qui optimise le rendement	47
Le rôle parental	48
Les premières années (de la naissance à 6 ans)	48
La préadolescence (de 7 à 12 ans)	48
L'adolescence (de 13 à 19 ans)	49

La santé physique	50
L'ergonomie au bureau	50
Une vie saine et active	50
La retraite	51
Planifier la réussite du passage à la retraite	51
La retraite, un mode de vie	51
<i>Série de séminaires sur la retraite</i>	52
1) Planifiez et épargnez	52
2) L'ABC des placements	52
3) Les types de revenus à la retraite	53
4) Un budget à votre mesure	53
5) Le bilan juridique	54
6) L'assurance et la protection du revenu à la retraite	54
7) Transition vers la retraite	55
8) Santé et vitalité pour la vie	55
9) Trois, deux, un... retraite!	56
Le travail par postes	57
Bien vivre le travail par postes	57
Le travail par postes et une saine alimentation	57
La gestion du stress	58
Bien vivre avec le stress	58
La gestion d'une situation de grève	58
Le stress saisonnier	59
Relâcher la tension	59
Techniques de relaxation	60
Le travail d'équipe	61
Améliorer les chances de réussite de votre équipe	61
Établir des ponts : La collaboration au travail	61
Les bonnes relations au travail	62

La gestion du temps	63
La gestion du temps	63
Planifier votre temps pour qu'il joue en votre faveur	63
L'intervention post-traumatique	64
Formation d'équipe en intervention de crise	64
Prévoir l'imprévisible	64
L'équilibre travail et vie personnelle	65
Améliorer votre équilibre et vivre en harmonie	65
Créer un équilibre dans votre vie	65
Cultiver une belle vie familiale	66
L'importance de bien dormir	66
Réaliser un équilibre travail et vie personnelle	67
Le travail à distance	68
De bons conseils pour les déplacements et les voyages d'affaires	68
Le travail à distance	68
Un survol des outils d'apprentissage en matière de travail, santé et vie	69

SÉANCES DE FORMATION SPÉCIALISÉE	72
Bureau de conférenciers	73
Gestion des finances personnelles	73
LifeSpeak sur demande	73
Programme sur le transgendérisme	73
Services de soutien en nutrition	73
Un survol des séances de formation spécialisée	74

OUTILS D'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL	75
Formation interculturelle	76
Formation interculturelle	76
Formation interculturelle à l'intention des jeunes	76
Formation à l'intention des voyageurs d'affaires	77
Encadrement interculturel	77
Formation des employés en affectation de courte durée	78
Services d'aide à la réintégration	79
Formation de réintégration pour les employés rapatriés	79
Atelier de réintégration à l'intention des jeunes	79
Réintégration professionnelle	80
Formation en groupe	81
Avoir le tour du monde	81
La communication interculturelle	81
Responsabilité sociale et pérennité de l'entreprise	82
Formation de groupe sur un pays en particulier	82
Formation interculturelle personnalisée	83
Un survol des outils d'apprentissage interculturel	84
SERVICES D'OPTIMISATION DES MILIEUX DE TRAVAIL	85
Cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier	86
Encadrement professionnel	86
Enquêtes en milieu de travail et en matière de droits de la personne	87
Évaluation du milieu de travail	87
Formation de sensibilisation	88
Médiation en milieu de travail	88
Programme de retour au travail	88
Un survol des services d'optimisation des milieux de travail	89



OUTILS D'APPRENTISSAGE EN MATIÈRE DE TRAVAIL, SANTÉ ET VIE

Il est parfois difficile de gérer les exigences de notre vie professionnelle et personnelle. Grâce à nos séances de formation qui abordent les problèmes liés au travail, à la santé et à la vie, les participants obtiendront le soutien qui les aidera à résoudre des problèmes touchant leur carrière, leur santé, des préoccupations de nature juridique ou financière, ou des problèmes familiaux. Les gestionnaires et les employés apprendront à reconnaître les mythes habituels, à identifier et à gérer les comportements à risque et à élaborer des plans dans le but de modifier leur comportement. Proposant une centaine d'ateliers et de séminaires dans ce domaine, nous offrons aux participants les renseignements et les outils dont ils ont besoin pour demeurer en santé et productifs au travail, tout en réalisant un équilibre dans leur vie.

OUTILS D'APPRENTISSAGE EN MATIÈRE DE TRAVAIL, SANTÉ ET VIE

Les dépendances

L'abus de substance

En bref :

La plupart des dépendances ont de graves conséquences pour les employés et entraînent des coûts alarmants pour l'employeur. L'absentéisme, la perte de productivité, les accidents, le roulement de personnel, le recrutement et la formation ne sont que quelques facteurs pouvant alourdir la facture de l'employeur, si la consommation excessive de substance n'a pas été déterminée et traitée. Cet atelier présente le continuum de la dépendance, les facteurs qui contribuent à la dépendance, et il identifie les ressources que les participants peuvent utiliser pour aider et soutenir les employés aux prises avec une dépendance.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de reconnaître les signes et symptômes d'une consommation excessive d'alcool ou de drogues qui nuit au rendement;
- de comprendre les coûts que doit assumer une organisation qui ferme les yeux sur la dépendance d'un employé;
- d'élaborer et de planifier les mesures correctives les plus appropriées.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

[La santé mentale au travail](#)

[L'encadrement professionnel](#)

Le jeu responsable

NOUVEAU

En bref :

Pour certaines personnes, le jeu n'est qu'un divertissement; pour d'autres, il peut avoir de graves conséquences. Cet atelier, fondé sur les pratiques exemplaires des chefs de file et spécialistes dans ce domaine, propose des outils que les employés des casinos, les détaillants de produits de loterie et les joueurs peuvent utiliser dans le cadre de leur engagement à prévenir les problèmes de jeu. Plus précisément, cet atelier offre des renseignements qui encouragent chez les joueurs la pratique du jeu responsable, ainsi que des conseils et des outils pour aider les personnes aux prises avec un problème de jeu.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de bien connaître le rôle et les responsabilités des personnes qui œuvrent dans l'industrie du jeu;
- de reconnaître les signes pouvant indiquer un problème de jeu;
- d'apporter du soutien aux employés de l'industrie du jeu;
- d'accéder à des ressources utiles pour surmonter une dépendance au jeu (dans le cas des joueurs).

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne

Participants :

Gestionnaires et employés

Le renoncement au tabac (programme de 10 semaines)

En bref :

Un bon nombre de fumeurs ont utilisé toutes les stratégies possibles pour cesser de fumer. En raison de leurs échecs antérieurs, ceux qui tentent de cesser de fumer complètement doutent de leur aptitude à réussir. Cependant, ces échecs font partie du cheminement normal vers une vie sans tabac. Ces séminaires favorisent une atmosphère d'entraide et incitent les participants à découvrir eux-mêmes où ils en sont rendus dans le processus de modification du comportement. Cette formation fournit des lignes directrices, des options et, surtout, du soutien et de l'espoir aux personnes qui désirent cesser de fumer complètement, qu'elles soient à mi-chemin ou au début de ce processus.

Objectifs :

À la fin de ces séminaires, les participants seront en mesure :

- de faire une distinction entre les mythes et la réalité du tabagisme et de connaître les meilleurs moyens de cesser de fumer;
- de croire qu'ils peuvent cesser de fumer;
- de comprendre les avantages et les inconvénients des aides pharmaceutiques de renoncement au tabac.

Durée et mode de prestation :

Cinq séminaires animés par un formateur, au cours d'une période de 10 semaines

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Ce séminaire implique du travail de groupe.

Le renoncement au tabac : 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 de doute et de 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 et 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 la réalité 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de bien connaître les mythes habituels entourant le renoncement au tabac;
- de comprendre quelles sont les cinq étapes du renoncement au tabac;
- de développer une approche polyvalente à l'égard du renoncement au tabac.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Le renoncement au tabac (programme de 10 semaines)

L'attitude au travail

Agir sur vos pensées : pour une vie plus positive

En bref :

Le stress n'est pas simplement une situation en soi. Notre degré de stress dépend largement de l'idée que nous nous faisons d'une situation et de nos perceptions à l'égard d'un événement. Au travail, les occasions sont nombreuses et il est facile d'être pris au piège du tourbillon des pensées négatives. Ce séminaire explique le fonctionnement et les effets des pensées négatives sur notre gestion du stress et renseigne les participants sur les moyens de s'en défaire.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre le lien entre les pensées négatives et le stress;
- de parler de l'impact des distorsions cognitives et le phénomène de rumination;
- d'utiliser des moyens de transformer des pensées négatives en pensées positives.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

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 dans le corps, ce qui a pour effet d'accroître le stress et de nuire au rendement et au bien-être. Cette séance aidera les participants à comprendre le processus en apparence automatique des pensées négatives, à les reconnaître lorsqu'elles se manifestent et à les confronter avec efficacité.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir ce qu'est le « tourbillon du stress »;
- de comprendre les répercussions des pensées négatives sur la santé physique;
- de développer des stratégies pour combattre leurs pensées négatives et renforcer leur approche positive.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Réaliser un équilibre travail et vie personnelle

Êtes-vous de bonne rumeur aujourd'hui?

En bref :

Avez-vous une idée de la vitesse à laquelle se propagent les rumeurs? Est-elle la même dans tous les milieux? Pourquoi la rumeur est-elle si intéressante pour certains? Qu'entend-on par contre-rumeur ou anti-rumeur? Ce séminaire traite le sujet de façon humoristique et propose une réflexion sur le rôle de chacun dans les rumeurs qui circulent dans nos milieux de travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir la rumeur et d'identifier ses caractéristiques;
- de comprendre les effets de la rumeur sur les gens et les milieux de travail;
- d'utiliser des moyens de freiner la rumeur.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Gérer avec confiance les situations difficiles

En bref :

Une difficulté courante en milieu de travail consiste à gérer les situations et les comportements difficiles impliquant un collègue ou un client. Dans certains cas, la frustration ou la colère du client peut dégénérer et être perçue comme une menace ou une manifestation d'hostilité par l'employé qui la subit. Cependant, les organisations sont tenues par la loi de veiller à ce que le milieu de travail soit sécuritaire, respectueux et positif. Cet atelier parle des stratégies et des ressources que les participants peuvent utiliser pour demeurer clairs, calmes et constructifs lorsqu'ils accomplissent leurs tâches, tout en préservant ou en améliorant leur environnement de travail.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre en quoi consiste en milieu de travail une situation difficile et chargée d'agressivité et d'émotivité;
- de développer des habiletés en communication affirmative et efficace et d'apprendre des techniques qui leur permettront d'empêcher une situation de s'aggraver;
- de comprendre le rôle que joue leur comportement dans l'aggravation d'une situation difficile et de gérer leurs réactions à l'égard du conflit ou du comportement difficile de leur interlocuteur.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

L'encadrement professionnel

Le professionnalisme en milieu de travail

Mettez de l'humour dans 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, entraîne 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux connaître leur propre sens de l'humour;
- de reconnaître les bienfaits physiques et psychologiques de l'humour;
- d'acquérir des techniques permettant d'ajouter une touche d'humour aux échanges professionnels.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des employés)

En bref :

De nombreux *problèmes humains* en milieu de travail se manifestent en raison d'un manque de professionnalisme à l'égard des collègues. Cet atelier incite les participants à prendre leurs responsabilités et à maintenir une attitude professionnelle au travail. Il se veut une démarche essentielle dans la promotion du respect au travail et se concentre sur la promotion d'un changement de comportement.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre l'importance du professionnalisme et du respect au travail;
- de promouvoir la responsabilité individuelle par la création et le maintien de normes de professionnalisme en milieu de travail;
- de contribuer à la création d'une culture de professionnalisme.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Employés

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

L'encadrement professionnel

Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

En bref :

La création et le maintien du professionnalisme sont des éléments importants à la réussite d'une organisation. S'appuyant sur les connaissances que possèdent déjà les employés, cet atelier aide les participants à reconnaître les comportements respectueux et ceux qui ne le sont pas, et il leur fournit les outils dont ils ont besoin pour prendre les moyens de créer un milieu de travail empreint de respect.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre l'importance du professionnalisme et du respect dans leur rôle de gestionnaire;
- de reconnaître en milieu de travail un comportement respectueux et un comportement irrespectueux (comme l'intimidation) et d'intervenir comme il se doit;
- de soulever les objets de préoccupation de manière efficace;
- d'assumer leurs responsabilités et de renforcer le professionnalisme et le respect au travail.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

L'encadrement professionnel

Gestion de carrière

Séminaires sur la gestion de carrière

NOUVEAU

Si votre entreprise effectue une restructuration ou une réduction des effectifs, cette série de séminaires fournira à vos employés les compétences et les outils qui leur permettront de renforcer leur confiance au cours de la période de transition. Ces séminaires sur les thèmes *gérer une réorientation professionnelle, l'image de marque personnelle, la rédaction de curriculum vitæ et de lettres de présentation, les techniques d'entrevue et la recherche d'emploi à l'ère d'Internet* procureront aux participants les outils dont ils ont besoin pour décrocher l'emploi de leurs rêves. Ces cinq séminaires peuvent être présentés individuellement ou ils peuvent être transformés en ateliers d'une demi-journée. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de ces séminaires, veuillez consulter votre gestionnaire de comptes clients.

Objectifs :

À la fin de cette série de séminaires, les participants seront en mesure :

- d'adopter une attitude positive à l'égard du changement;
- de se positionner efficacement sur le marché;
- de communiquer de façon à décrocher un emploi;
- de comprendre les médias sociaux et les répercussions du succès.

Durée et mode de prestation :

Cinq séminaires d'une heure animés par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Se fixer des buts et les réaliser

En bref :

Le fait de vous fixer des buts vous aidera à réaliser vos désirs; cependant, rares sont ceux qui se fixent des objectifs, que ce soit par manque de temps, d'habiletés ou de ressources et, ceux qui le font, hésitent à s'engager à les réaliser. Ce séminaire aborde les difficultés courantes que les gens rencontrent lorsqu'ils tentent de centrer leur attention sur un avenir positif. Il sera question des stratégies reconnues dans l'établissement des objectifs, de l'évaluation du chemin parcouru vers leur réalisation et de la mise en œuvre d'un plan permettant de les réaliser.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre pourquoi il est important de se fixer des buts;
- de concevoir leurs objectifs personnels en utilisant des méthodes éprouvées;
- de mettre en œuvre des stratégies permettant d'évaluer la réalisation de leurs objectifs.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Le soutien aux aidants naturels

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 sont 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de prévoir les soins à prodiguer à une personne âgée et de s'y préparer;
- d'apprendre à reconnaître les changements qui accompagnent le vieillissement;
- d'adapter le lieu d'habitation aux besoins changeants de l'aîné.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

La fatigue de compassion chez l'aidant naturel

Les soins aux aidants naturels

En bref :

Le rôle d'aidant naturel, bien qu'il soit souvent gratifiant, peut aussi avoir de graves répercussions 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.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les émotions qu'éprouvent habituellement les aidants naturels;
- de mettre en œuvre des stratégies qui facilitent la prestation de soins;
- d'adopter de bonnes habitudes en matière de prestation de soins et développer des stratégies d'adaptation positives.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

La fatigue de compassion chez l'aidant naturel

La fatigue de compassion chez l'aidant naturel

En bref :

Les professionnels, notamment les médecins, les infirmières, les travailleurs sociaux et l'ensemble du personnel complémentaire qui travaillent dans le secteur hospitalier, les services de soins de longue durée et les professionnels du domaine de la relation d'aide sont souvent considérés comme étant résilients, énergiques, pleins d'entrain et peu touchés par l'exposition quotidienne aux situations de crise qui vont de pair avec leur emploi. Cependant, ils ne sont pas différents du reste du monde. Cet atelier dynamique et interactif aidera ces professionnels à comprendre de quelle façon ils sont touchés par les événements qui les entourent et à gérer le mieux possible le risque de fatigue qu'entraîne leur travail.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre la signification du terme *situation de crise* et les réactions humaines normales dans une situation de crise;
- de comprendre de quelle façon les membres du personnel sont habituellement touchés par les événements qui se produisent autour d'eux;
- de définir ce que sont *un traumatisme* et *un traumatisme par personne interposée*;
- de comprendre les étapes de l'épuisement professionnel et du rétablissement;
- de prendre soin d'eux et de mettre en pratique les conseils qui leur sont offerts.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

La génération sandwich

NOUVEAU

En bref :

Il est parfois difficile de partager son temps entre le travail et la famille. Mais pour les personnes de la *génération sandwich* qui prennent soin à la fois de leurs enfants et de leurs parents âgés, la vie s'avère particulièrement exigeante. Les enfants ont besoin de nous pour voir à leurs besoins physiques, nous intéresser à leurs activités, leur apporter un soutien psychologique et les guider. À mesure que nos parents vieillissent (et surtout s'ils deviennent malades), il se pourrait qu'ils aient besoin d'aide pour prendre soin d'eux, voir à leurs finances personnelles ou effectuer les courses et les tâches quotidiennes. Ce séminaire incite les participants à réfléchir à des aspects importants de leur vie, notamment les soins qu'ils prodiguent à des membres plus âgés de leur famille, à leurs enfants et à leurs petits-enfants, et aux temps qu'ils se consacrent à eux-mêmes.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les principales notions associées à ce phénomène;
- de résoudre les situations difficiles;
- d'adopter des stratégies leur permettant de prendre soin d'eux-mêmes.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le changement

Apprivoiser le changement

En bref :

En période de changement organisationnel, les gens éprouvent habituellement de fortes réactions, principalement pour la raison que peu d'entre eux aiment être touchés par les difficultés associées au changement. Souvent, ces réactions sont déstabilisantes et augmentent le stress. Cet atelier procure aux participants une réflexion judicieuse sur les changements importants en milieu de travail et les façons d'y réagir.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre le processus de changement et de transition, y compris les répercussions personnelles et organisationnelles du changement;
- de comprendre de quelle façon le travail peut procurer un sentiment de réalisation;
- de comprendre le stress associé au changement au travail et le processus de pensée pouvant stimuler la motivation et une attitude positive;
- d'acquérir des outils pratiques pour composer avec le changement.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Employés

Thème connexe :

Tenir la barre en période de changement

Tenir la barre en période de changement

En bref :

Un changement organisationnel difficile et turbulent exige souvent que les gestionnaires possèdent des compétences en gestion humaine, sans compter celles qui sont propres à la dynamique de la transition. Cet atelier offre aux gestionnaires la possibilité de réfléchir aux conséquences du changement sur le milieu de travail, les employés et leur rendement. En plus d'assimiler le contenu de l'atelier à l'intention des employés intitulé « Apprivoiser le changement », cet atelier se penche sur les pratiques exemplaires en ce qui concerne les survivants, les communications liées au changement et le rétablissement de la confiance. Cet atelier prévoit des scénarios propres à l'organisation cliente.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre la dynamique du changement et ses répercussions sur les employés;
- de reconnaître l'importance de leurs propres réactions lors de la mise en œuvre des changements;
- de connaître les pratiques exemplaires favorisant la résilience et la mobilisation des employés;
- de mettre en œuvre des stratégies de communication efficaces qui permettront de gérer le changement organisationnel, de stimuler le moral et de donner l'exemple, en tant que responsable.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie ou de sept à huit heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thème connexe :

L'encadrement professionnel

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 des répercussions plus subtiles sur nos activités quotidiennes. Bien que les gens puissent prévoir qu'un changement est imminent, ils n'en connaissent pas nécessairement les conséquences 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 suggère des stratégies d'adaptation qui leur permettront de mieux gérer le changement.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les quatre types de changements;
- de développer des stratégies permettant de bien gérer le changement;
- d'adopter une attitude positive à l'égard du changement.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur or cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

[Apprivoiser le changement](#)

La communication

La communication affirmative

En bref :

Pour établir des relations interpersonnelles positives et productives, il est essentiel de savoir communiquer. Afin de favoriser une bonne communication, vous devez être conscient de ce que vous dites et connaître les répercussions de vos paroles. Au cours de cet atelier, les participants exploreront les principes élémentaires de la communication affirmative ainsi que les éléments d'une saine communication.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre ce qu'est la communication affirmative;
- de comprendre qu'ils doivent apprendre à bien communiquer;
- d'identifier les principaux éléments d'une bonne communication et les facteurs qui l'influencent.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Communiquer efficacement

En bref :

Une communication efficace favorise la confiance et permet à ceux qui partagent de l'information à leur sujet de mieux se connaître. Malheureusement, il se présente parfois au travail des situations ou des interruptions qui nuisent à l'écoute efficace ou à l'interaction. Ce séminaire passe en revue les attitudes qui favorisent une saine communication et permettent de communiquer efficacement au travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir ce qu'est la communication;
- de reconnaître les caractéristiques de la communication;
- de renforcer les compétences essentielles à une bonne communication.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Bien communiquer au travail

En bref :

Pour bien communiquer, une personne doit maîtriser les techniques de l'écoute efficace et de l'éloquence. 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 et aborde des éléments essentiels 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les trois principaux styles de communication;
- de développer des techniques de communication positive;
- de parler efficacement de la présence d'un conflit;
- de reconnaître les obstacles pouvant nuire à l'écoute.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Affronter les situations difficiles avec confiance

L'impact de la communication sur le climat de travail

En bref :

L'harmonie et l'efficacité du milieu de travail reposent avant tout sur l'aptitude à communiquer. Si nous ne prêtons pas attention à la manière dont nous communiquons entre nous, des conflits risquent de se pointer à l'horizon. Cet atelier permet aux participants de prendre conscience de différents aspects liés à la communication qui ont une influence sur le climat de travail.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de connaître les ingrédients d'une communication saine en milieu de travail;
- de comprendre les répercussions des microagressions et incivilités sur les individus et le climat de travail;
- de réagir efficacement à une situation difficile.

Durée et mode de prestation :

Atelier de quatre heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Thème connexe :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Gérer avec confiance un centre d'appels traitant des situations difficiles

NOUVEAU

En bref :

Les employés d'un centre d'appels doivent gérer tous les jours des situations difficiles et chargées d'émotions. Souvent, ces représentants doivent eux-mêmes communiquer avec des clients qui sont émotionnellement en détresse. Cet atelier offre aux participants l'occasion d'examiner des scénarios pratiques, de connaître des stratégies qui leur permettront de prendre soin d'eux et d'apprendre à communiquer avec confiance, même dans des situations difficiles.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'utiliser leurs habiletés en communication pour gérer les situations difficiles au centre d'appels;
- de comprendre ce que sont un comportement difficile, agressif ou hostile et une situation chargée d'émotions;
- de comprendre de quelle façon leur réaction peut aggraver une situation déjà difficile;
- de désamorcer une situation difficile ou à risque de dégénérer.

Durée et mode de prestation :

Atelier de deux heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le conflit

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 le développement personnel. 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître la nature et les conséquences du conflit;
- de comprendre les répercussions d'un conflit non résolu;
- d'utiliser des stratégies de résolution de conflit.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Les conversations essentielles : Le conflit et la communication

La résolution de conflit en milieu de travail (formation avancée)

En bref :

En milieu de travail, un conflit non résolu peut avoir des conséquences négatives sur les gens, les équipes et l'organisation, car il a des répercussions sur la productivité et le moral. L'approche choisie pour le résoudre peut engendrer du stress ou se révéler une source de développement personnel. Ce séminaire aborde les divers types de conflits et fournit une technique efficace de résolution de conflit au travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir la nature et les conséquences du conflit;
- de comprendre les différents styles de gestion de conflit et celui qui se prête le mieux à la situation;
- de résoudre un conflit en utilisant la négociation.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Les conversations essentielles : La gestion de conflit

Avoir de bonnes relations au travail c'est vital! La gestion des conflits

NOUVEAU

En bref :

Nous passons une grande partie de notre vie au travail et les relations que nous entretenons avec nos collègues sont d'une importance capitale pour maintenir un climat de travail sain. Or, les personnes qui composent une équipe ont parfois de la difficulté à travailler ensemble en raison de luttes de pouvoir, de divergences d'opinions sur un sujet important, de personnalités différentes, de conflits intergénérationnels, de conflits de valeurs et de priorités différentes. Un climat conflictuel naît alors avec ses conséquences négatives : perte de temps, démobilisation, baisse de rendement, diminution de la qualité du service, réunions peu productives, absentéisme et départs. Ce séminaire aide les participants à réfléchir sur l'attitude à adopter pour prévenir les conflits et sur ce qu'ils doivent faire en cas de conflit.

Objectifs :

À la fin de cette formation, les participants seront en mesure :

- de décrire le processus de gestion de conflit;
- d'utiliser leurs habiletés en communication pour résoudre les conflits;
- d'expliquer les attitudes à adopter pour prévenir un conflit.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie ou atelier de trois heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Les conflits au travail : doit-on laisser le temps agir?

En bref :

Le travail d'équipe constitue une des clés du succès des entreprises. Or, pour de nombreuses raisons, les personnes qui composent nos équipes rencontrent parfois des difficultés à travailler ensemble, ce qui entraîne des situations conflictuelles qui nuisent à la productivité et peuvent présenter une difficulté réelle pour les employés et les gestionnaires. À titre de gestionnaire, quel est notre rôle dans de telles situations? Quand doit-on intervenir et pourquoi a-t-on souvent tendance à trop attendre? Comment reconnaître les premiers signes d'un conflit? Quelles attitudes doit-on privilégier et que peut-on concrètement faire pour dénouer un conflit? Ce sont là des questions auxquelles ce séminaire saura répondre.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- d'identifier les différents types de conflits;
- de comprendre le processus d'analyse du conflit;
- d'utiliser l'encadrement professionnel pour gérer le conflit;
- de s'approprier des outils de gestion de conflit.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Remarque :

Offert au Québec seulement

Les conversations essentielles : La gestion du conflit

En bref :

Les conflits en milieu de travail sont souvent causés par des divergences d'opinions, le manque de clarté à l'égard des rôles ou un conflit de personnalités. La matière de cet atelier, à laquelle s'ajoutent des mises en situation, permettra aux participants d'acquérir les compétences qui les aideront à résoudre les problèmes pouvant surgir entre des employés. Qu'il s'agisse de deux personnes ou d'un groupe, les gestionnaires apprendront à intervenir d'une façon non menaçante et à apporter du soutien. Les participants obtiendront également les outils dont ils ont besoin pour aider leurs collègues à gérer ces situations en toute confiance.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les différents types de conflits et leurs causes;
- de développer et mettre en pratique leurs nouvelles habiletés et une approche pratique par étape visant à encadrer le conflit;
- d'obtenir la collaboration de leurs employés.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Composer avec des personnalités difficiles

En bref :

Les milieux de travail peuvent voir naître des employés très performants et dynamiques qui s'intègrent bien à l'équipe. Ils peuvent aussi être un lieu où les employés connaissent souvent la frustration ou ressentent de la colère à l'égard d'un collègue, qu'il s'agisse d'un intimidateur, d'une personne qui cherche à faire plaisir, d'un pleurnichard ou d'un colporteur 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- d'identifier les types de personnalités difficiles;
- de comprendre leurs motifs et leurs besoins;
- de travailler avec les personnes présentant une personnalité difficile;
- de reconnaître des traits de caractère qu'ils pourraient eux-mêmes améliorer.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Composer avec un comportement difficile

Composer avec un comportement difficile (à l'intention des employés)

En bref :

En milieu de travail, l'un des défis les plus frustrants et aussi les plus coûteux consiste à gérer efficacement des situations où des collègues ou des clients manifestent un comportement difficile. Cependant, il existe des stratégies et des ressources qui aideront les gestionnaires et les employés à effectuer leur travail en demeurant clairs, calmes et positifs, tout en préservant et en améliorant leurs relations.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre en quoi consiste un comportement difficile, agressif ou hostile;
- d'utiliser des techniques permettant de gérer un comportement difficile, agressif ou hostile;
- d'utiliser l'écoute efficace ainsi que des stratégies permettant d'apaiser, de valider et de désamorcer la situation.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Employés

Thèmes connexes :

Les conversations essentielles : La gestion du conflit

L'encadrement professionnel

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Composer avec un comportement difficile (à l'intention des gestionnaires)

En bref :

Les conflits interpersonnels ont des conséquences néfastes sur la productivité de l'organisation. En milieu de travail, l'un des défis les plus frustrants et aussi les plus coûteux consiste à gérer efficacement des situations où des collègues ou des clients manifestent un comportement difficile. S'appuyant sur les connaissances que possèdent déjà les employés, cet atelier enseigne aux participants les stratégies fondamentales qui permettront aux gestionnaires de mieux gérer ces situations à la plus grande satisfaction de tous les intervenants.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'utiliser des stratégies qui aideront à gérer les employés présentant un comportement difficile;
- d'apporter du soutien aux employés aux prises avec un collègue difficile;
- d'identifier les situations pouvant présenter des problèmes et de les gérer de façon appropriée.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

Les conversations essentielles : La gestion du conflit

L'encadrement professionnel

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Le client : au cœur de nos préoccupations

En bref :

Travailler auprès de clients est une tâche qui comporte de nombreuses exigences. Comment être sans cesse attentif à leurs besoins, souhaits et craintes? Comment transiger avec les clients difficiles? Comment gérer le stress et la pression vécus par les personnes qui fournissent le service? Ce séminaire vise à outiller les participants à mieux gérer les clients difficiles tout en gérant leur propre stress.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre ce que sont des clients mécontents, difficiles et hostiles;
- de définir les notions de violence et d'agressivité;
- d'utiliser les approches de communication susceptibles de prévenir ou de désamorcer l'agressivité et de répondre aux besoins du client;
- d'adopter une vision favorisant une plus grande objectivité lors des interventions difficiles;
- de connaître des stratégies permettant de gérer les émotions vécues lors de situations difficiles.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Remarque :

Offert au Québec seulement

Traiter avec des clients difficiles

En bref :

Travailler auprès de clients est une tâche exigeante qui peut susciter de nombreuses émotions. Comment agir avec un client difficile tout en répondant à ses besoins? Comment gérer le stress et la pression qu'engendre le service à la clientèle? Cet atelier enseigne aux participants les différentes techniques qui leur permettront de gérer les situations difficiles, tout en se protégeant eux-mêmes.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre ce que sont les clients mécontents, difficiles et hostiles;
- de définir les notions de violence et d'agressivité;
- d'utiliser les techniques de communication qui permettent de prévenir ou de réduire l'agressivité du client et de satisfaire ses besoins;
- de connaître des moyens de gérer leurs émotions.

Durée et mode de prestation :

Atelier de quatre heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Intervenir auprès d'une clientèle difficile

En bref :

Travailler auprès de clients est une tâche exigeante. Comment demeurer attentif à leurs besoins, souhaits et craintes? Comment transiger avec les clients difficiles? Comment gérer le stress et la pression vécus par les personnes qui fournissent le service? Grâce à des mises en situation et à des discussions, cet atelier amène les participants à intervenir adéquatement lors de situations complexes, à se protéger et à minimiser les réactions nocives qui peuvent en découler.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre ce que sont les clients mécontents, difficiles et hostiles;
- d'identifier les phases de l'escalade du comportement agressif;
- d'utiliser un langage et des attitudes appropriées lors d'une intervention difficile.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Les relations de couple

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 de maintenir une relation mutuellement satisfaisante.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître les problèmes habituels dans une relation de couple;
- d'utiliser des moyens permettant de mieux dialoguer et résoudre les conflits;
- de renforcer dans leur couple le romantisme et l'intimité;
- d'adopter des stratégies fondées sur la confiance et l'engagement et destinées à consolider la relation de couple.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

[Créer un équilibre dans votre vie](#)

La diversité

La loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)

NOUVEAU

En bref :

Ce programme de formation est conçu pour aider les employeurs à respecter leurs obligations en vertu de la *Loi sur l'accessibilité des personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)* et à effectuer avec une plus grande confiance leur prestation de service aux personnes atteintes d'une déficience. Se composant de six modules, cette formation couvre le contenu de la Loi et examine ce que les organisations doivent faire afin de se conformer aux normes d'accessibilité pour les services à la clientèle qui sont entrées en vigueur le 1^{er} janvier 2010 pour les organisations du secteur public et le 1^{er} janvier 2012 pour les organisations du secteur privé.

Objectifs :

À la fin de cette formation, les participants seront en mesure de faire ce qui suit :

- Module 1 : Définir le but de la LAPHO et les exigences des normes d'accessibilité pour les services à la clientèle.
- Module 2 : Expliquer la façon convenable de communiquer et d'interagir avec des personnes ayant divers handicaps.
- Module 3 : Décrire l'utilité des appareils et accessoires fonctionnels et la façon appropriée d'interagir avec les personnes qui s'en servent.
- Module 4 : Décrire l'utilité des animaux d'assistance et la façon appropriée d'interagir avec les personnes qui ont recours à ces animaux.
- Module 5 : Expliquer la façon convenable d'interagir avec les personnes qui sont accompagnées par une personne de soutien.
- Module 6 : Expliquer les mesures à prendre s'il est impossible à une personne handicapée d'avoir accès aux produits et aux services que vous offrez.

Durée et mode de prestation :

Apprentissage en ligne

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Formation de sensibilisation

La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des employés)

NOUVEAU

En bref :

La productivité et la créativité au travail démontrent clairement que les employés se respectent et s'apprécient les uns les autres. Cela comprend l'estime et le respect mutuels des forces et de l'apport des membres des différents groupes socioculturels. Un effectif diversifié renforce les organisations canadiennes. Cependant, il peut aussi présenter des difficultés uniques, notamment, une baisse de la confiance et de la coopération entre les employés qui pourrait se traduire par des malentendus ou des conflits. Une formation qui permet de reconnaître et de se renseigner sur la diversité est avantageuse pour les organisations, car elle aide les employés à gérer leurs différences de façon positive, non menaçante et inclusive. Cet atelier apprend aux participants qui travaillent dans un environnement pluriculturel à communiquer, à résoudre les problèmes et à adopter un esprit d'équipe.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de définir le rôle de chacun dans la création d'un environnement de travail respectueux et de renforcer les qualités requises pour y parvenir;
- de mettre en œuvre des stratégies qui contribueront à la création d'un environnement de travail sécuritaire, productif et diversifié;
- de comprendre et de promouvoir le professionnalisme en matière de diversité.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

Formation de sensibilisation

Le respect en milieu de travail

La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des gestionnaires) **NOUVEAU**

En bref :

Un effectif diversifié renforce les organisations canadiennes. Bien que la diversité puisse entraîner des difficultés en milieu de travail, elle est également à l'origine de la richesse culturelle qui nous rend uniques. L'approche d'inclusion et de collaboration à l'égard de la diversité renforce l'engagement et le succès des équipes. Cet atelier apprend aux gestionnaires qui travaillent dans un environnement pluriculturel à communiquer, à résoudre les problèmes et à adopter un esprit d'équipe.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de définir le rôle de chacun dans la création d'un environnement de travail respectueux et de renforcer les qualités requises pour y parvenir;
- de constater à quel point leur comportement a des répercussions sur la promotion de la diversité et l'inclusion en milieu de travail;
- de mettre en œuvre des stratégies de leadership qui favorisent la compréhension, le respect et l'inclusion.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept à huit heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

Formation de sensibilisation

Le respect en milieu de travail

La santé émotionnelle

Comment rebondir face aux aléas de la vie

En bref :

La vie regorge de situations qui nous obligent à faire preuve de résilience. Au travail, une restructuration ou un changement technologique force les gens à revoir leur façon de penser. Dans leur vie personnelle, ils pourraient être aux prises avec la maladie d'un proche, des problèmes financiers ou un divorce. Ce séminaire enseigne aux participants comment utiliser une situation traumatisante comme levier de transformation personnelle et comment retrouver leur pouvoir personnel.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir la *résilience*;
- de comprendre le lien qui existe entre le stress et la résilience;
- de connaître les leviers permettant de renforcer leur résilience.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Comprendre et accepter le deuil

En bref :

Plus vous en savez sur la façon de survivre et de rebâtir après une perte dans votre vie, plus vous pourrez rapidement prendre les moyens de vous rétablir, tant sur le plan personnel que professionnel. Cette séance se penche sur le processus de deuil (par exemple, la perte d'un être cher ou de la santé, le départ d'un enfant, etc.) et suggère 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre le deuil et l'importance de gérer leur santé émotionnelle;
- de développer des stratégies proactives de rétablissement;
- d'acquérir des techniques leur permettant de composer avec le changement associé au deuil et d'aller de l'avant.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Le bonheur, une destination ou une façon de voyager?

En bref :

Un employé engagé et épanoui au travail est tout aussi engagé et épanoui dans sa vie personnelle. À partir de réflexions et de constatations sur nos comportements, ce séminaire présente dix moyens de mettre en place les fondements du bonheur. Il permet aux participants de mieux comprendre la notion de bonheur et de découvrir les attitudes qui le favorisent. Ils auront également l'occasion de constater que les aspects négatifs de la vie peuvent contribuer à leur bonheur.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir la notion de *bonheur*;
- d'examiner leurs croyances à l'égard du bonheur;
- d'établir les fondements de leur bonheur.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

S'épanouir sous la pression : La résilience au travail

En bref :

La résilience est souvent décrite comme étant l'aptitude à surmonter l'adversité. La résilience est un élément essentiel de la santé et du mieux-être d'une personne et du bon fonctionnement d'une organisation. Nous avons tous été dotés à la naissance d'une résilience naturelle. Cet atelier enseigne aux participants qu'une meilleure connaissance de soi et de la pratique les aideront à renforcer leur résilience lorsqu'ils sont aux prises avec des situations difficiles.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre pourquoi certaines personnes gèrent facilement des situations difficiles tandis que d'autres en sont accablées;
- de reconnaître que leur attitude, leurs gestes et leurs choix ont des répercussions sur leur résilience;
- de comprendre le lien qui existe entre l'esprit et le corps et la façon dont ce lien peut renforcer ou briser la résilience;
- de mettre en œuvre des stratégies leur permettant de s'épanouir sous la pression, y compris dans le contexte d'un changement organisationnel.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois heures à trois heures et demie ou de sept à huit heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le harcèlement

L'intimidation au travail

NOUVEAU

En bref :

L'intimidation, malheureusement trop courante en milieu de travail, peut avoir des conséquences désastreuses sur la victime. En plus de créer de l'angoisse, de nuire au sommeil et de rendre une personne nerveuse, l'intimidation a des répercussions sur la productivité au travail et peut avoir des conséquences psychologiques à long terme. Ce séminaire apprend aux participants à aider de façon proactive les victimes d'intimidation et à mettre fin à l'intimidation en milieu de travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître ce qui caractérise un intimidateur;
- de comprendre les raisons qui incitent les intimidateurs à cibler certaines personnes;
- de comprendre que l'intimidation peut avoir des répercussions sur la santé de la victime.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

Composer avec un comportement difficile

La médiation en milieu de travail

L'encadrement professionnel

Le respect en milieu de travail (à l'intention des employés)

En bref :

Un climat de productivité et de créativité au travail est la meilleure preuve que les employés se respectent et s'apprécient les uns les autres. Lorsque le respect en milieu de travail laisse à désirer, les conséquences peuvent s'avérer graves : les conflits, les griefs, l'absentéisme et le roulement de personnel augmentent, alors que le moral et la productivité régressent. Cet atelier aborde de façon très humaine la question du respect au travail et fournit aux employés les outils dont ils ont besoin pour jouer un rôle actif dans la création et le maintien d'un environnement de travail où règne le respect.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre comment la loi définit la *discrimination*, le *harcèlement*, le *harcèlement sexuel* et l'*abus de pouvoir*;
- de remettre en question de manière respectueuse un comportement impertinent;
- de comprendre l'obligation juridique qui incombe à chacun, en vertu de la loi sur les droits de la personne, d'adopter un comportement respectueux;
- de formuler une plainte selon les politiques et procédures de l'organisation.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Employés

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

La diversité

L'encadrement professionnel

Le respect en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

En bref :

Cet atelier aborde de façon très humaine la question du respect au travail et fournit aux gestionnaires les outils dont ils ont besoin pour jouer un rôle actif dans la création et le maintien d'un environnement de travail où règne le respect. Il aide les gestionnaires à comprendre leurs obligations juridiques, comment gérer les problèmes présentés et comment identifier les problèmes potentiels.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'assumer leurs responsabilités prescrites par la loi;
- de gérer efficacement les problèmes portés à leur attention et de s'efforcer d'y trouver une solution;
- de reconnaître les problèmes pouvant se présenter et de les résoudre d'une façon respectueuse.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

La diversité

La médiation en milieu de travail

L'encadrement professionnel

La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des employés)

En bref :

La législation fédérale et provinciale oblige un grand nombre d'organisations à mettre en œuvre des politiques et des programmes pour contrer la violence en milieu de travail. Conforme aux lois de toutes les provinces et tous les territoires canadiens (et autrefois appelé *Formation sur la loi 168 de l'Ontario*), cet atelier d'une demi-journée est conçu pour aider les organisations à assumer leurs obligations juridiques, en plus de protéger leurs employés et les intérêts de l'entreprise. Il est possible de le personnaliser afin de refléter les problèmes et objectifs précis de l'organisation, ainsi que ses politiques et procédures.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de définir et comprendre les divers comportements considérés comme étant inacceptables, violents ou agressifs;
- de déterminer en milieu de travail les situations non sécuritaires pouvant se transformer en violence;
- de comprendre le rôle individuel et la responsabilité de chacun en ce qui concerne le respect et la sécurité en milieu de travail.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne

Participants :

Employés

Thèmes connexes :

La loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)

Les conversations essentielles : La gestion du conflit

La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

En bref :

La violence peut se produire dans tout milieu de travail; il est donc impératif de mettre en place des moyens de renseigner sur la violence ou de prévenir ses répercussions sur les employés et les membres de leur famille pouvant être touchés. Cet atelier renseigne le personnel du service des Ressources humaines, de la Sécurité, des Soins médicaux, de la Santé au travail, de la Gestion des risques et du service juridique sur la législation et les outils dont ils ont besoin pour gérer la violence en milieu de travail. Le contenu de l'atelier peut être personnalisé afin de refléter les problèmes et objectifs précis de l'organisation, ainsi que ses politiques et procédures.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de déterminer les signes précurseurs de violence et mettre en œuvre des mesures correctrices;
- d'appliquer des techniques non violentes d'intervention de crise dans un but de prévention et de protection;
- de comprendre la responsabilité juridique de l'organisation.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie ou de sept à huit heures animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

La loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)

Les conversations essentielles : La gestion du conflit

Le leadership

Aider un collègue à se rétablir d'une maladie

En bref :

Quand un collègue effectue un retour au travail après un congé d'invalidité, les employés pourraient se sentir mal à l'aise et poser des questions. Comment doivent-ils agir? Que devraient-ils dire? Comment peuvent-ils aider? Ces questions ont souvent comme origine des sentiments, des craintes inavouées et des préjugés à l'égard de la maladie ou du congé d'invalidité. Ce séminaire enseigne aux participants comment aider un employé à effectuer un retour au travail en douceur et en toute sécurité.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre la maladie en tant que *phénomène social*;
- de réfléchir à leurs sentiments à l'égard de la maladie;
- de déterminer les comportements qui aideront le mieux leur collègue à effectuer un retour au travail.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

Thème connexe :

[Programme de retour au travail](#)

Annoncer une mise à pied

NOUVEAU

En bref :

Les réductions des effectifs, les fermetures et les restructurations sont des réalités courantes dans les milieux de travail. De nombreux gestionnaires n'ont jamais congédié un employé et ils sont démunis lorsque la situation se présente soudainement. Cet atelier offre aux participants la formation complémentaire qui leur permettra de mieux gérer une annonce de mise à pied. Ils verront également ce que ressentent les employés qui reçoivent la nouvelle ainsi que ce qu'ils pourraient éprouver au moment de l'annonce et par la suite.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'utiliser les conseils et les stratégies de pratiques exemplaires pour annoncer la mise à pied;
- de comprendre les réactions des employés à la suite de l'annonce et de gérer ces réactions;
- de comprendre le phénomène de traumatisme indirect et le fait que l'annonce des mises à pied pourrait aussi avoir des répercussions sur le *messager*.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

[Affronter les situations difficiles avec confiance](#)

[L'encadrement professionnel](#)

[Tenir la barre en période de changement](#)

Une réflexion sur l'engagement des employés

En bref :

En affaires, il faut ne pas perdre de vue les employés qui composent une organisation et leur contribution en termes de rendement et de productivité. Il est également important de comprendre les répercussions que peut avoir sur l'organisation le manque d'engagement des employés. Ce séminaire, qui reprend les éléments fondamentaux de la gestion des ressources humaines, aidera les participants à explorer des moyens concrets de s'assurer que l'estime, le respect, l'engagement et la mobilisation sont présents en milieu de travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre le sens du terme *engagement des employés*;
- de déterminer les meilleurs moyens de favoriser l'engagement des employés;
- de mettre en place des pratiques de gestion visant à motiver et engager les employés.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Remarque :

Offert au Québec seulement

La santé mentale

Sensibilisation à la santé mentale

NOUVEAU

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. En fait, en milieu de travail, l'invalidité ayant pour cause un problème de santé mentale progresse à rythme plus rapide que toute autre forme d'invalidité (l'Association canadienne pour la santé mentale). Cette situation est aggravée par les préjugés qui entourent la dépression et la réticence à en parler ouvertement à la maison ou au travail. Le formateur encouragera les participants à parler des idées préconçues et des mythes couramment répandus au sujet de la maladie mentale, et à mieux en comprendre les causes et les symptômes.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les répercussions de la maladie mentale sur l'employé;
- de comprendre l'importance du soutien provenant du milieu de travail;
- d'élaborer des stratégies pour s'aider eux-mêmes et aider les personnes atteintes d'une maladie mentale.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

La santé mentale au travail

La santé mentale au travail

En bref :

En milieu de travail, les problèmes de santé mentale, souvent mal compris et stigmatisés, progressent à un rythme plus rapide que tout autre problème à l'origine d'un congé d'invalidité (l'Association canadienne pour la santé mentale). La gestion des symptômes pouvant annoncer un problème de maladie mentale représente pour les gestionnaires un véritable défi, même pour le personnel des Ressources humaines, car ils sont souvent mal outillés ou ils n'ont pas la formation leur permettant de gérer les comportements et les problèmes que présentent les personnes atteintes d'une maladie mentale. Cet atelier enseignera aux participants les moyens de gérer les problèmes de santé mentale au travail.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les problèmes de santé mentale les plus courants : la dépression, l'anxiété et les troubles d'adaptation;
- de reconnaître les symptômes associés aux problèmes de santé mentale, ainsi que les comportements pouvant se manifester au travail;
- d'avoir une conversation à ce sujet avec un employé ayant manifesté un comportement associé à un problème de maladie mentale;
- de bien comprendre le rôle et les responsabilités des principaux responsables du traitement des problèmes de santé mentale, durant l'absence précédant l'invalidité, le congé d'invalidité et après le retour au travail;
- de se familiariser avec les exigences de la loi en matière d'accommodements raisonnables en lien avec la santé mentale.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie ou de sept à huit heures animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Programme de retour au travail

Comprendre la dépression

En bref :

Les personnes souffrant de dépression se sentent souvent loin de leurs amis et des personnes qu'elles aiment, et elles 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. Cette situation est aggravée par les préjugés qui entourent la dépression et la réticence à en parler ouvertement à la maison ou au travail. Le formateur encouragera les participants à parler des idées préconçues et des mythes couramment répandus au sujet de la dépression et à mieux en comprendre les causes, les éléments déclencheurs et les symptômes de la dépression. Ce séminaire explore aussi des moyens efficaces de traiter la dépression.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les répercussions de la dépression sur les personnes directement touchées par cette maladie;
- de bien comprendre que la plupart des cas de dépression peuvent être traités efficacement;
- de mettre en œuvre des stratégies permettant d'aider la personne souffrant de dépression, c'est-à-dire un membre de la famille, un ami, un collègue ou soi-même.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

La santé mentale au travail

Comprendre le suicide

NOUVEAU

En bref :

Pour reconnaître le risque de suicide et savoir intervenir dans ces situations difficiles, il faut avoir obtenu une formation dans ce domaine. Cependant, une personne qui possède de bonnes connaissances, des compétences et qui connaît des stratégies peut apporter du soutien à ceux qui en ont besoin. Ce séminaire explique aux participants les mythes, les tabous et la réalité qui entourent le suicide et leur fournit des moyens d'intervenir efficacement.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître les facteurs de risque et les signes précurseurs;
- d'utiliser les conseils et les stratégies obtenus afin d'aider des collègues;
- de mieux comprendre les services de soutien qui sont offerts.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Intervenir auprès d'une personne suicidaire et de son entourage

Intervenir auprès d'une personne suicidaire et de son entourage

NOUVEAU

En bref :

Le suicide est plus répandu que nous le croyons. Il est la quatrième cause de décès dans le monde. Cependant, avant d'en arriver là, une personne lance souvent des signaux d'alarme. En tant que membre de la famille, ami ou être cher, il est essentiel de ne pas ignorer, passer sous silence ou minimiser ces signes. Cet atelier aidera les participants à comprendre les notions élémentaires du suicide et leur indiquera comment intervenir pour s'assurer que leurs collègues ou des proches en détresse reçoivent au bon moment l'aide dont ils ont besoin.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de reconnaître les facteurs de risque et les signes précurseurs;
- de comprendre les facteurs de protection;
- d'utiliser les conseils et les stratégies obtenus afin d'aider des collègues ou des proches qui leur ont parlé de leur situation à faire appel à un service de soutien professionnel;
- de mieux comprendre les services de soutien qui sont offerts.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois heures à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

La nutrition

Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour vous et votre famille

En bref :

Les bienfaits d'une saine alimentation familiale sont nombreux : les membres de la famille sont plus sujets à maintenir longtemps leurs bonnes habitudes alimentaires dans un esprit de camaraderie. De nouvelles études confirment l'importance de bien se nourrir à la maison et l'influence que la personne responsable de la préparation des repas exerce sur la motivation des membres de la famille à s'alimenter sainement. Les enfants qui prennent leurs repas en famille sont plus susceptibles de consommer plus de fruits et de légumes, et moins de gras saturés, d'aliments frits et de boissons gazeuses. Ce séminaire renseigne les participants sur les besoins nutritionnels de leur famille.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- d'adopter un régime alimentaire équilibré;
- de préparer des repas santé pour leur famille;
- de s'alimenter sainement lorsqu'ils sont pressés par le temps ou au restaurant.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Bien se nourrir afin d'être en bonne santé

En bref :

Une saine alimentation peut avoir un effet positif sur la 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 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.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de faire des choix santé qui les aideront à prévenir le cancer;
- de comprendre le lien entre les facteurs de risque et le régime alimentaire;
- d'utiliser les suggestions en matière d'alimentation afin de réduire le risque de cancer.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Bien se nourrir malgré un horaire chargé

En bref :

Dans un environnement de travail dynamique, il est parfois difficile de s'asseoir pour prendre un repas santé. En raison des horaires chargés, des longues heures de travail et des priorités concurrentes, vous prenez probablement vos repas à l'extérieur la plupart du temps. Cependant, grâce à quelques suggestions très simples, il est possible de s'alimenter sainement, même sur le pouce. Ce séminaire incite les participants à optimiser leurs habitudes alimentaires et, ainsi, à améliorer leur santé, leur énergie et leur rendement.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre le Guide alimentaire canadien;
- de réaliser leurs objectifs personnels en matière de nutrition;
- de s'alimenter sainement, à la maison ou lors de leurs déplacements;
- de planifier de bons repas simples à préparer.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Les aliments : une source d'énergie

En bref :

En raison de leur consommation de café, de collations sucrées et de la grasse matinée du dimanche qui ne semble jamais leur procurer un repos suffisant, les gens sont souvent pris au piège des montagnes russes en matière d'énergie personnelle. 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 augmenter notre énergie et réduire la somnolence en milieu d'après-midi.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de choisir des aliments qui stimuleront leur énergie au cours de la journée;
- de stabiliser leur énergie;
- d'identifier les *superaliments*.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Les aliments qui aident à prévenir le cancer

En bref :

Une saine alimentation quotidienne a un effet positif sur la santé. 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. Les participants apprendront quels sont les *superaliments* qui aident à prévenir le cancer.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de prendre les moyens de réduire le risque de cancer;
- de planifier des repas santé;
- de connaître les *superaliments* qui protègent contre le cancer.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur

En bref :

Les médias ne cessent de se pencher sur la santé des gens. Nous entendons constamment parler de *cholestérol*, de *gras saturés* et de *gras trans*; cependant, ces termes pourraient 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de parler des facteurs de risques cardiovasculaires;
- de démystifier le cholestérol et de comprendre les problèmes associés aux gras;
- de comprendre la recommandation en matière d'apport quotidien de gras;
- de connaître les aliments vraiment bons pour le cœur.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Un poids santé : les mythes et la réalité

En bref :

Avez-vous un poids santé? Savez-vous quel devrait être votre poids santé? La plupart du temps, l'image corporelle est dictée par les pressions sociales; cependant, nous devrions toujours nous efforcer de maintenir un poids santé. Ce séminaire enseigne aux participants ce que signifie « être en bonne santé » et ce qu'ils doivent faire pour atteindre et maintenir un poids santé.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront mieux en mesure de comprendre :

- ce qui fait fluctuer leur poids;
- le poids et la morphologie;
- les risques associés à l'obésité.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Un régime alimentaire antistress

En bref :

Avez-vous de la difficulté à vous concentrer au travail ou au cours d'une réunion? Vos oublis sont-ils si fréquents que vous songez à stimuler votre mémoire? Si vous consommez au bon moment les nutriments qui nourrissent votre cerveau, vous atténuez le stress au travail, votre rendement sera supérieur et vous serez de meilleure humeur tout au long de la journée. Ce séminaire examine les aliments qui procurent les principaux nutriments et ce que les participants peuvent faire pour maintenir un régime alimentaire équilibré et jouir d'une vie sans stress.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- d'identifier les nutriments et les *superaliments* qui procurent de l'énergie et stimulent l'attention;
- de déterminer quels sont les vitamines et les minéraux qui stimulent l'acuité intellectuelle et le rendement;
- d'adopter des habitudes alimentaires qui atténuent le stress.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Une alimentation qui optimise le rendement

En bref :

Une saine alimentation stimule l'énergie et la productivité; elle peut même réduire le risque d'être atteint d'une maladie chronique. Ce séminaire incite les participants à améliorer leurs habitudes alimentaires et à optimiser leur santé, leur énergie et leur rendement. Il met l'accent sur la prévention et la gestion du stress grâce à des repas et à des collations équilibrés, et il aborde le sujet des aliments qui aggravent ou réduisent le stress.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître les mythes relatifs à certaines boissons et collations énergétiques;
- de connaître les aliments que vous devez consommer pour optimiser votre énergie et gérer votre stress;
- de préparer des repas et des collations santé.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Le rôle parental

Les premières années (de la naissance à 6 ans)

En bref :

Les nourrissons et les tout-petits se développent rapidement et, soudainement, ils ne sont plus des bébés, un stade de croissance qui peut être passionnant et agréable. Ce séminaire aide à comprendre les besoins des enfants, de la naissance à six ans. 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de déterminer leur style parental;
- de parler des stratégies qui favorisent la prise de responsabilité et l'indépendance;
- de reconnaître les étapes et les attentes uniques de chaque situation et de chaque enfant;
- d'apprendre à communiquer efficacement avec les jeunes enfants.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

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 importantes ayant pour but de rendre sécuritaire, satisfaisante et agréable cette phase du développement des enfants.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les problèmes de développement chez les préadolescents;
- de définir des stratégies pour composer avec les difficultés pouvant se présenter;
- d'apprendre à transmettre les attentes avec efficacité;
- de parler des principes qui régissent la prise de responsabilité, l'indépendance, l'identité et la morale.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

L'adolescence (de 13 à 19 ans)

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. Ce séminaire a pour but de normaliser et de recadrer les changements qui se produisent à l'adolescence. Il offre aux parents des suggestions sur la façon d'apporter du soutien à l'adolescent qui devient un jeune adulte.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les changements qui s'opèrent sur le plan émotionnel et physique au moment du passage de la préadolescence à l'adolescence;
- de parler des différences qui existent entre les besoins de l'adolescent et ceux de sa famille;
- de comprendre les répercussions du style parental sur le comportement de l'adolescent;
- de déterminer des stratégies permettant de maintenir le dialogue avec l'adolescent;
- d'adopter des stratégies destinées à mieux gérer les comportements difficiles.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

La santé physique

L'ergonomie au bureau

En bref :

Les problèmes musculo-squelettiques se situent au rang des trois principales causes de demande de congé d'invalidité. Les employés sont de plus en plus sujets à des blessures associées à une tension répétée. Au cours de ce séminaire, les participants auront l'occasion de se renseigner sur le lien qui existe entre les mécanismes du corps et l'ergonomie et ils découvriront qu'il est important de prendre soin de son corps.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de parler de l'importance du lien qui existe entre les mécanismes du corps et l'ergonomie;
- d'apprendre à adopter une bonne posture et de bonnes habitudes de travail;
- de découvrir des exercices très simples qui permettent de maintenir la force et la souplesse du corps.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Une vie saine et active

NOUVEAU

En bref :

Nous pouvons tous tirer profit de la pratique régulière d'une activité physique. La recherche montre qu'une activité physique pratiquée de façon modérée la plupart des jours de la semaine renforce la santé et améliore la qualité de vie. Au cours de ce séminaire, les participants obtiendront des renseignements sur les risques associés à l'inactivité et sur les bienfaits que procure l'activité physique. Ils auront aussi l'occasion de connaître les éléments de la forme physique et des activités convenant à chacun, ainsi que les étapes de la modification du comportement dans le but d'adopter un mode de vie plus sain.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de parler des obstacles et des difficultés que présente l'adoption d'une vie saine et active;
- de comprendre comment s'y prendre pour modifier leurs habitudes;
- de comprendre au moyen d'exemples les types d'activités qui s'offrent à eux;
- de savoir comment s'y prendre pour conserver leur motivation.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

La retraite

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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de passer en revue les cinq phases émotionnelles de la retraite;
- de parler des moyens de réussir le passage à la retraite;
- de reconnaître l'importance de la planification à l'approche de la retraite.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

[La retraite, un mode de vie](#)

[Série de séminaires sur la retraite](#)

La retraite, un mode de vie

En bref :

Que désirez-vous faire lorsque vous serez retraité? Aimerez-vous voyager, vous consacrer à un nouveau passe-temps ou passer du temps avec les membres de votre famille? Cet atelier encourage les employés qui comptent prendre leur retraite à réfléchir aux décisions à prendre au sujet de leur mode de vie bien avant la date de leur retraite. Les participants auront l'occasion de parler des problèmes physiques et émotionnels liés au passage d'un emploi à temps plein à la pleine retraite. L'atelier explorera aussi la gestion du temps, la possibilité d'entamer une seconde carrière ou de transformer un passe-temps en activité commerciale, l'emménagement dans une résidence plus petite, le déménagement dans un autre environnement, le retour aux études et les moyens de renforcer la résilience au stress.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'explorer les principaux facteurs pouvant avoir des répercussions sur le mode de vie à la retraite;
- de comprendre les facteurs qui influencent la satisfaction du retraité;
- de réussir leur planification de retraite en fonction du mode de vie choisi.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires, employés et conjoints

Thème connexe :

[Série de séminaires sur la retraite](#)

Série de séminaires sur la retraite

La retraite est parfois compliquée. Souvent, le revenu de retraite provient d'un régime hybride combinant un volet à prestations déterminées et un volet à cotisations déterminées. La série de séminaires sur la planification de la retraite couvre tout ce que vos employés doivent savoir afin d'aborder la retraite en toute confiance. Préparés par une équipe multidisciplinaire d'actuaire, d'avocats, de spécialistes des avantages sociaux et de professionnels de la santé, ces séminaires fournissent aux participants des renseignements élémentaires sur la planification de la retraite, et ils sont adaptés pour tenir compte de leurs programmes d'épargne-retraite. La série se compose de neuf séminaires pouvant être présentés seuls ou pouvant être combinés de façon à créer un programme correspondant aux besoins. Le contenu pouvant être personnalisé pour inclure des renseignements sur le régime de pension et le programme d'avantages sociaux de votre organisation est marqué d'un astérisque (*).

1) Planifiez et épargnez

En bref :

La planification de la retraite n'est pas un événement ponctuel. Il faut des années de planification et d'épargne pour obtenir le revenu de retraite dont vous avez besoin. Ce séminaire met en contexte la planification de la retraite. Les participants sont amenés à prendre connaissance des principaux éléments d'une stratégie financière efficace.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de constater l'importance de la planification;
- de comprendre le lien entre l'espérance de vie et le revenu de retraite;
- de comprendre les règles générales de l'établissement et de la réalisation des objectifs d'épargne-retraite à différents moments de la carrière;
- d'accumuler des prestations pendant les années de travail : régimes d'État et régimes d'employeurs;
- de résumer leur propre régime de retraite;*;
- de comprendre l'utilisation des outils de planification de la retraite de l'employeur, le cas échéant;*;
- de choisir un conseiller financier.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en début de carrière ou à mi-carrière)

2) L'ABC des placements

En bref :

Pour vraiment profiter de votre retraite, vous devez avoir un plan; plus tôt vous commencerez, mieux ce sera. Ce séminaire d'introduction porte un regard impartial sur les concepts et les principes liés aux placements. Visant à simplifier la terminologie et à faciliter la prise de décisions de placement, il aide les participants à comprendre les éléments qui régissent les marchés.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les catégories et l'importance de la répartition d'actif;
- de comprendre leur profil d'investisseur et leur tolérance au risque;
- de comprendre le lien entre le risque et le rendement;
- de passer en revue les options de placement de leur régime, le cas échéant;*;
- de comprendre la stratégie de placement et le rendement attendu;
- de connaître les frais de placement et leurs répercussions sur l'épargne à long terme;*;
- d'obtenir des conseils professionnels.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en début de carrière, à mi-carrière ou en fin de carrière)

3) Les types de revenus à la retraite

En bref :

Le revenu de retraite peut prendre de nombreuses formes, chacune comportant ses propres règles, ses avantages et ses restrictions. Ce séminaire fournit aux participants de l'information détaillée sur les divers types de revenus à la retraite, comme les régimes d'État et d'employeurs ainsi que ceux provenant de l'épargne personnelle. Les modes de versement, les options de transfert, les FRV, les CRI et les rentes viagères font aussi partie des sujets traités.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre leurs sources de revenus à la retraite;
- d'estimer le montant des prestations;
- de comprendre leur admissibilité et les types de rentes;*
- de comprendre les enjeux et les points à considérer en matière de fiscalité;
- de savoir comment prendre leur retraite à l'étranger;
- de connaître les sources additionnelles d'information.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en début de carrière, à mi-carrière ou en fin de carrière)

4) Un budget à votre mesure

En bref :

Pour connaître les revenus dont vous aurez besoin à la retraite, vous devez avoir une idée de vos dépenses futures. Ce séminaire interactif, qui pousse la réflexion un cran plus loin, guide les employés dans le processus d'établissement d'un budget pour les diverses phases de la retraite. Les participants obtiendront des renseignements sur les dépenses habituelles et l'espérance de vie, la façon de préparer un budget pour aujourd'hui et demain, et où obtenir de l'aide.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de savoir comment et quand établir un budget pour la retraite;
- de connaître les dépenses qu'entraînera leur nouveau mode de vie;
- d'établir un budget selon la méthode de l'estimation rapide ou la méthode détaillée;
- de comprendre l'incidence des impôts et de l'inflation.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (à mi-carrière ou en fin de carrière)

5) Le bilan juridique

En bref :

En cas de maladie grave ou de décès, nous voulons que nos volontés en matière de legs et de santé soient respectées. La planification juridique prend ici tout son sens. Ce séminaire permet de faire un bilan juridique afin d'encourager les participants à être proactifs en matière de planification successorale et personnelle.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- d'effectuer leur planification successorale (testaments, règles de succession sans testament, désignation de bénéficiaires, assurances, impôts, cadeaux et fiducies);
- d'effectuer leur planification personnelle (procuration, testament biologique, tutelle et assurance voyage);
- de comprendre les répercussions des événements de la vie comme le décès du conjoint, le divorce, le remariage et la maladie.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (à mi-carrière ou en fin de carrière)

6) L'assurance et la protection du revenu à la retraite

En bref :

La protection du revenu, la sécurité financière et le logement sont des questions importantes tout au long de votre vie; à la retraite, ces besoins sont toujours là, mais ils évoluent. Ce séminaire aide les participants à planifier leurs besoins en matière d'assurance et de soins de santé à la retraite en présentant les options, sources et frais typiques à considérer lors de la prise de décisions.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre l'assurance collective offerte par l'employeur à la retraite, le cas échéant*, les protections et programmes de soins médicaux offerts par l'État ainsi que les établissements de soins et les coûts;
- de connaître les sources de soutien et les services d'information;
- de choisir un agent ou un courtier d'assurance.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en fin de carrière)

7) Transition vers la retraite

En bref :

La retraite est un événement majeur de la vie. Pour qu'elle soit heureuse et réussie, elle exige plus que de l'argent ou une bonne santé. Ce séminaire incite les participants à prendre soigneusement, et bien avant la date de leur retraite, les décisions importantes relatives à leur mode de vie. Il sera question des problèmes physiques et émotionnels liés à la transition entre le travail et la retraite et d'un portrait complet des principaux éléments d'un mode de vie satisfaisant à la retraite.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de planifier leur mode de vie à la retraite (choix d'une seconde carrière, transformation d'un passe-temps en entreprise, réduction de la taille du domicile familial, déménagement dans une nouvelle ville, inscription à de nouvelles occasions d'apprentissage);
- de renforcer leur tolérance au stress;
- de connaître d'autres sources d'information.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en fin de carrière)

8) Santé et vitalité pour la vie

En bref :

Il est important de comprendre les changements, les difficultés et les avantages du vieillissement au fil des décennies. Les participants seront davantage sensibilisés aux changements physiques et cognitifs qui s'opèrent pendant la transition entre l'âge adulte et la quarantaine, et même au-delà. Ce séminaire favorise une saine acceptation du processus de vieillissement et donne aux participants les outils nécessaires pour se concentrer sur les éléments qu'ils peuvent contrôler, tout au long de leur vie d'adulte.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de réfléchir aux changements à prévoir, tant pour le corps que pour l'esprit;
- d'effectuer une comparaison entre la santé optimale et la maladie;
- de se fixer des objectifs réalistes (qu'ils peuvent influencer ou contrôler);
- de développer de saines attitudes et l'acceptation de soi.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (en fin de carrière)

9) Trois, deux, un... retraite!

En bref :

La préparation à la retraite peut exiger énormément de travail. Si vous commencez à envisager de prendre votre retraite ou si vous vous y préparez depuis un certain temps, assurez-vous que cette transition s'effectuera en douceur. Ce séminaire se concentre sur la période de transition en présentant aux employés un survol des aspects importants à prendre en considération à l'approche de la retraite. De l'information utile est fournie sur la façon et le moment de transférer l'épargne-retraite et de demander divers types de prestations de retraite. Il comprend aussi la révision de certains des principaux points traités dans les séminaires précédents et conclut parfaitement votre série sur la planification de la retraite.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- prendre en compte dans la décision de prendre leur retraite les facteurs tangibles et intangibles (obtenir de l'aide, changer d'idée, envisager diverses options comme le travail à temps partiel et la retraite progressive);
- d'obtenir des prestations de retraite (types de rente en vertu des régimes à prestations déterminées*, options de transfert et considérations relatives aux régimes à cotisations déterminées*);
- de comprendre leur protection d'assurance médicaments*;
- d'établir une stratégie de placement;
- de choisir un conseiller financier;
- de consulter leur aide-mémoire « Suis-je prêt pour la retraite? ».

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Employés (qui prendront leur retraite prochainement)

Le travail par postes

Bien vivre le travail par postes

En bref :

La recherche montre que les travailleurs par postes 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 fournit à ces travailleurs des stratégies gagnantes et des ressources pratiques qui leur permettront de mieux vivre en fonction de leur horaire de travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions du travail par postes;
- de reconnaître l'existence des différents facteurs de stress occasionnés par le travail par postes;
- de découvrir et explorer des stratégies et techniques pouvant améliorer le sommeil, la santé, la vigilance et les relations personnelles.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le travail par postes et une saine alimentation

En bref :

Lorsque l'horaire de travail est irrégulier, il est parfois difficile de maintenir de bonnes habitudes alimentaires. Ce que vous devriez manger et à quel moment le faire devient un véritable dilemme. Ce séminaire explique aux participants les répercussions que le travail par postes peut avoir sur leur corps, et qu'ils doivent faire pour maintenir des habitudes alimentaires saines et régulières.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de réfléchir aux problèmes pouvant découler d'un travail de nuit;
- de se préparer des repas santé à consommer au travail;
- de penser à consommer au cours de la journée des collations santé.

Durée et mode de prestation :

Séminaire de deux heures animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne

Participants :

Gestionnaires et employés

La gestion du stress

Bien vivre avec le stress

En bref :

Le stress professionnel peut avoir de nombreuses causes, entre autres, des échéanciers serrés, une mise à pied ou une restructuration, ou un collègue difficile. Lorsqu'il s'ajoute aux pressions et responsabilités personnelles, il n'est pas étonnant que les gens ressentent un stress intense au quotidien. S'il n'est pas géré, le stress peut entraîner de l'absentéisme et se transformer en un problème majeur de santé mentale ou physique. Ce séminaire atelier enseigne aux participants à gérer leur stress efficacement afin d'optimiser leur santé, leur bien-être en général et leur productivité au travail.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir le stress et la réaction de *lutte* ou de *fuite*;
- de reconnaître leurs facteurs et symptômes de stress personnels;
- d'adopter des stratégies pour améliorer leur résistance au stress.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

La gestion d'une situation de grève

En bref :

Lorsqu'il se produit une grève, quelles qu'en soient la durée ou la cause, il s'agit d'une période difficile à vivre pour les employés et les gestionnaires. Si vous êtes impliqué dans la grève, vous pourriez éprouver des sentiments mitigés : la colère, la dépression, la frustration ou même la culpabilité. Que l'organisation soit en grève, s'y prépare ou en gère les répercussions, cet atelier vous aidera à maintenir une bonne approche lorsque vous devez gérer des employés et leurs préoccupations pendant cette période d'instabilité organisationnelle.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre la dynamique des employés en situation de grève;
- d'élaborer des stratégies permettant de gérer la colère des employés et le ressentiment en milieu de travail et sur la ligne de piquets de grève;
- de reconnaître le stress qui perdure chez les employés en raison de la grève;
- de planifier le retour au travail des employés après la grève;
- de mettre en œuvre des techniques qui favorisent un environnement de travail positif après la grève.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires

Thèmes connexes :

[La médiation en milieu de travail](#)

[L'encadrement professionnel](#)

Le stress saisonnier

NOUVEAU

En bref :

C'est le temps des réjouissances, mais, ironiquement, c'est aussi le moment de l'année le plus occupé. Des études montrent les conséquences nocives des excès de table, des dépenses excessives et d'un stress élevé, durant et après la saison des fêtes. Ce séminaire enseigne aux participants des stratégies très simples qui leur permettront de conserver leur énergie durant la période des fêtes. Ils obtiendront de précieux conseils pour améliorer leur sommeil et leurs habitudes alimentaires ainsi que des renseignements sur l'importance de maintenir une attitude positive au cours de cette période stressante.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre l'influence des changements saisonniers sur les gens et la réaction des gens à ces changements;
- de faire de brefs exercices mentaux et physiques qui atténueront leur stress, stimuleront leur énergie et leur procureront un sentiment de bien-être;
- d'explorer des ressources de recherche personnelle.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Relâcher la tension

En bref :

Dans notre vie professionnelle, nous sommes tous plus ou moins touchés par le stress. Cependant, il est important de prévenir le stress intense de longue durée. Cet atelier très interactif aide les participants à mieux comprendre l'influence qu'ils peuvent exercer sur les effets du stress. Ils exploreront les éventuelles sources de stress et ils apprendront à les gérer dans le but d'améliorer leur rendement et leur bien-être en général.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions du stress au travail et l'importance de le gérer efficacement;
- d'adopter la technique classique qui consiste à modifier ses schèmes de pensées pour modifier son comportement, ceci dans le but de soulager la tension causée par le stress;
- d'utiliser des moyens pratiques de composer avec le stress quotidien du travail et de la vie personnelle;
- d'identifier leurs facteurs de stress, et de gérer leur stress et celui des autres (ce que les gestionnaires apprendront par des mises en situation);
- de modifier leur comportement et d'améliorer leur efficacité au travail.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

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 graves troubles de santé, notamment, une maladie du cœur ou un accident cérébral vasculaire. Ce séminaire enseigne aux participants à faire une pause pour se calmer et atténuer leur stress en utilisant des techniques de relaxation à la fois proactives et réactives.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre le processus de *réponse au stress*;
- de comprendre qu'ils doivent gérer leur stress pour optimiser leur santé;
- de pratiquer des exercices de relaxation.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le travail d'équipe

Améliorer les chances de réussite de votre équipe

En bref :

Les équipes performantes apprécient grandement l'expérience et les compétences de chacun de leurs membres. Ces groupes travaillent de façon productive et s'efforcent d'aplanir les difficultés et de résoudre les conflits interpersonnels; leurs membres sont solidaires et ils assument leurs responsabilités à l'égard de l'équipe et de l'organisation. Chaque membre comprend que le professionnalisme et l'esprit d'équipe sont intimement liés à la réalisation des objectifs stratégiques. Cet atelier offrira aux participants l'occasion de constater par eux-mêmes la satisfaction qu'ils peuvent éprouver à faire partie d'une équipe gagnante.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre l'importance de la collaboration et du travail d'équipe;
- de comprendre ce que sont le professionnalisme et le respect au travail et d'en faire preuve;
- d'assumer leurs responsabilités à l'égard de l'équipe et de l'organisation;
- d'être pleinement conscients qu'un tout petit conflit peut s'aggraver rapidement;
- d'établir des stratégies efficaces en matière de communication et de résolution de conflit.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Établir des ponts : La collaboration au travail

En bref :

Le milieu de travail exige que les gens collaborent entre eux. Lorsqu'une synergie s'installe grâce à l'effort collectif, les gens sont positifs, productifs et composent avec les difficultés. 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 l'importance du travail d'équipe et procure l'occasion de s'exercer aux techniques de renforcement de l'esprit d'équipe.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les réactions émotionnelles et leurs principales causes;
- de découvrir les facteurs qui motivent les gens et les moyens de les utiliser pour renforcer la collaboration;
- d'identifier des stratégies permettant de renforcer les relations interpersonnelles.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

La cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

L'encadrement professionnel

Les bonnes relations au travail

En bref :

Les pressions qui obligent les employés à performer et à s'adapter à différentes situations au travail entraînent parfois les membres d'une équipe dans un tourbillon de comportements inadéquats qui viennent miner l'efficacité de leur travail et la productivité. Petit à petit, les communications s'effritent, les relations se détériorent, des clans se forment, l'équipe devient dysfonctionnelle, et c'est la démobilitation. Cet atelier vise à aider les équipes à améliorer leur communication en comprenant mieux les dynamiques en place et en assumant leurs responsabilités quant aux solutions à mettre en œuvre pour mieux communiquer et rétablir les relations au sein de l'équipe. Cette formation est souvent présentée à la suite d'une évaluation du climat de travail ou d'une séance de médiation.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de déterminer ce qu'est une communication malsaine;
- de prendre conscience des enjeux de la responsabilisation;
- de définir les caractéristiques d'une équipe gagnante;
- d'établir un code de vie d'équipe.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

La gestion du temps

La gestion du temps

En bref :

Souvent, les gens se demandent où ils pourront trouver le temps de tout faire. La première étape consiste à prendre conscience de l'usage que nous faisons de notre temps. Cet atelier aidera les participants à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation pour pallier les pertes de temps et leur montrera comment planifier, organiser et élaborer leur journée de travail afin de maximiser leur temps.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de développer des outils et des stratégies, entre autres la priorisation, les compétences en organisation, gestion du stress, communication et gestion du temps;
- de surmonter des problèmes courants tels que la procrastination et le perfectionnisme;
- de faire un usage de temps plus créatif et satisfaisant.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Thèmes connexes :

L'encadrement professionnel

Réaliser un équilibre travail et vie personnelle

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 leur 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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de comprendre l'importance de prioriser leurs activités;
- de dresser une liste efficace de choses à faire selon ces priorités;
- d'utiliser des techniques permettant de gérer les interruptions et de surmonter la procrastination.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

La gestion du temps

L'intervention post-traumatique

Formation d'équipe en intervention de crise

En bref :

Les employés ont le droit de travailler dans un milieu exempt de violence et de comportements répréhensibles. Cet atelier a pour objet de former au sein de votre organisation une équipe d'intervention de crise pouvant intervenir avec rapidité et efficacité à la suite d'une situation traumatisante ou d'un incident critique en milieu de travail. Les membres de cette équipe, triés sur le volet, apprendront à intervenir directement auprès de leurs pairs touchés par un incident traumatisant, à mettre en œuvre des stratégies de soutien et à déployer des mesures visant à maintenir la productivité et la sécurité au travail durant et à la suite d'un incident critique.

Le programme comporte quatre volets et dure deux jours. Avant la présentation de l'atelier, l'organisation devra s'engager à mettre sur pied une équipe interne d'intervention de crise (ou réseau de pairs-intervenants). Le programme comprend également une série de consultations entre votre équipe et notre organisation.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de connaître les réactions normales au stress post-traumatique;
- de comprendre de quelle façon les intervenants peuvent être indirectement touchés par un événement traumatisant;
- de développer les compétences permettant d'apporter de l'aide et de respecter les limites associées au domaine d'aide;
- d'utiliser des stratégies d'intervention telles que la démobilisation, le désamorçage, la verbalisation, le suivi et la gestion du stress;
- de comprendre comment se préparer à la tâche et s'en acquitter tout en minimisant le risque d'épuisement.

Durée et mode de prestation :

Atelier de deux jours complets animé par un formateur
Un atelier de formation d'appoint d'une journée est également offert

Participants :

Pairs-intervenants et équipes d'intervention de crise

Prévoir l'imprévisible

En bref :

Un événement traumatisant est souvent imprévu, soudain et accablant. Cet atelier prépare vos gestionnaires et vos employés à réagir en première ligne dans l'éventualité d'un incident critique, qu'il s'agisse d'un vol, d'un accident en milieu de travail, d'un incident très violent ou d'un acte de terrorisme. Une organisation se doit d'être prête à parer à toute éventualité, que ses employés détiennent des postes critiques pour la sécurité, exercent des responsabilités publiques, œuvrent dans un secteur d'affaires à risque élevé (par exemple, les transports ou les services bancaires) ou dans des circonstances de changements permanents. Il faut qu'elle dispose de ressources et d'information lui permettant de répondre aux préoccupations des employés et de les aider à retourner à la normale le plus rapidement possible.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de définir ce qu'est une *situation traumatisante*;
- de déterminer les réactions prévisibles à la suite d'un événement traumatisant et les types d'interventions pouvant apporter un soutien aux personnes en situation de crise;
- d'utiliser des compétences et stratégies pratiques permettant d'aider une personne touchée par un événement traumatisant;
- (les gestionnaires apprendront) à reconnaître chez les employés les signes de difficultés et à aborder le sujet avec un employé en détresse.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

L'équilibre travail et vie personnelle

Améliorer votre équilibre et vivre en harmonie

En bref :

Mener de front une vie professionnelle et une vie personnelle représente un défi de taille. Même en courant toute la journée, nous manquons de temps. Comment retrouver l'équilibre où éviter de le perdre? Comment concilier ses obligations et surtout, comment y trouver du plaisir? À l'aide de questionnaires et d'activités de réflexion, cet atelier vise à mieux outiller les participants sur les notions d'équilibre et d'harmonie.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions du climat de travail sur le sentiment d'équilibre;
- de comprendre l'importance d'une communication adéquate dans le maintien de relations interpersonnelles de qualité;
- de comprendre l'importance d'une bonne gestion du temps, des priorités et du stress afin de mieux vivre et favoriser le sentiment d'équilibre et d'harmonie.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Remarque :

Offert au Québec seulement

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. Ce séminaire aidera les participants à explorer les conséquences de leurs choix sur leur satisfaction au travail et à développer des stratégies leur permettant de réaliser un meilleur équilibre travail et vie.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre ce qu'est l'équilibre;
- de reconnaître ce que chacun peut maîtriser ou non;
- de définir les priorités dans leur vie.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Thème connexe :

Réaliser un équilibre travail et vie personnelle

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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de définir la composition de la famille moderne;
- de mieux comprendre les difficultés auxquelles sont confrontées les familles;
- d'utiliser des techniques permettant de consacrer du temps à sa famille;
- de mieux communiquer avec les membres de la famille.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

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 des stratégies pratiques qui aideront les participants à bénéficier d'un sommeil de qualité et reposant, et donc, à améliorer leur vigilance.

Objectifs :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de reconnaître la valeur d'un sommeil reposant;
- d'utiliser des stratégies pour améliorer la qualité de leur sommeil;
- d'utiliser des tactiques pour à améliorer leur vigilance.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

Réaliser un équilibre travail et vie personnelle

En bref :

L'équilibre travail et vie personnelle est souvent perçu comme étant, dans le cours d'une journée, une répartition égale entre le travail (votre vie professionnelle) et votre vie personnelle (santé et famille). Tenter de tout condenser en une seule journée s'avère une source de stress pour un grand nombre de personnes. En raison de l'importance des obligations professionnelles et personnelles, l'une ou l'autre souffrira d'un manque de temps, d'énergie ou de patience. Cet atelier a pour but d'aider les employés à faire des choix qui s'accordent mieux au mode de vie qu'ils ont choisi.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre la signification de l'équilibre travail et vie;
- de déterminer en quoi consisterait un véritable équilibre travail et vie;
- de reconnaître que nos choix jouent un rôle important dans l'équilibre travail et vie;
- de mettre en œuvre des stratégies pratiques permettant de réaliser un meilleur équilibre.

Durée et mode de prestation :

Atelier de trois à trois heures et demie animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires et employés

Le travail à distance

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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de connaître les bonnes postures et les bons mouvements;
- d'explorer des moyens de composer efficacement avec le décalage horaire;
- d'adopter de saines habitudes alimentaires centrées sur la gestion de l'énergie.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

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 :

À la fin de ce séminaire, les participants seront en mesure :

- de se fixer des limites entre leur vie professionnelle et personnelle;
- de comprendre l'art de gérer son travail à distance;
- de développer des stratégies permettant de gérer avec efficacité la communication, l'équipe virtuelle et le réseautage.

Durée et mode de prestation :

Séminaire d'une heure animé par un formateur ou cours de l'apprentissage en ligne ou cours virtuel

Participants :

Gestionnaires et employés

UN SURVOL DES OUTILS D'APPRENTISSAGE EN MATIÈRE DE TRAVAIL, SANTÉ ET VIE

Apprentissage en ligne

Bien communiquer au travail
Bien vivre avec le stress
Créer un équilibre dans votre vie
Établir des ponts : La collaboration au travail
La Loi sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO)
Le jeu responsable
Le travail à distance
Le travail par postes et une saine alimentation
Prévention de la violence en milieu de travail
Stimulez votre attitude positive

Séminaires

Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour vous et votre famille
Agir sur vos pensées : pour une vie plus positive
Aider un collègue à se rétablir d'une maladie
Avoir de bonnes relations au travail c'est vital! La gestion des conflits
Bien communiquer au travail
Bien se nourrir afin d'être en bonne santé
Bien se nourrir malgré un horaire chargé
Bien vivre avec le stress
Bien vivre le travail par postes
Comment rebondir face aux aléas de la vie
Communiquer efficacement
Comprendre et accepter le deuil
Comprendre la dépression
Comprendre le suicide
Créer un équilibre dans votre vie
Cultiver une belle vie familiale

De bons conseils pour les déplacements et les voyages d'affaires
Établir des ponts : La collaboration au travail
Êtes-vous de bonne rumeur aujourd'hui?
Faites jouer le temps en votre faveur
L'ABC de la gestion du conflit
L'importance de bien dormir
La génération sandwich
La résolution de conflit en milieu de travail (formation avancée)
Le bonheur, une destination ou une façon de voyager?
Le client au cœur de nos préoccupations
Le renoncement au tabac (programme de 10 semaines)
Le renoncement au tabac : cesser de fumer
Le rôle parental : L'adolescence (de 13 à 19 ans)
Le rôle parental : La préadolescence (de 7 à 12 ans)
Le rôle parental : Les premières années (de la naissance à 6 ans)
Le stress saisonnier
Le travail à distance
Le travail par postes et une saine alimentation
L'ergonomie au bureau
Les aliments qui aident à prévenir le cancer
Les conflits au travail : doit-on laisser agir le temps?
Les soins aux aidants naturels
Les soins aux aînés
L'intimidation au travail
Maintenir votre entrain grâce aux aliments énergisants
Mettez de l'humour dans votre vie
Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur
Planifier la réussite du passage à la retraite
Raviver la relation de couple
S'ouvrir au changement
Se fixer des buts et les réaliser

UN SURVOL DES OUTILS D'APPRENTISSAGE EN MATIÈRE DE TRAVAIL, SANTÉ ET VIE

Sensibilisation à la maladie mentale

Série de séminaires sur la gestion de carrière

Série de séminaires sur la retraite : Un budget à votre mesure

Série de séminaires sur la retraite : Trois, deux, un... retraite!

Série de séminaires sur la retraite : Santé et vitalité pour la vie

Série de séminaires sur la retraite : L'ABC des placements

Série de séminaires sur la retraite : Le bilan juridique

Série de séminaires sur la retraite : L'assurance et la protection du revenu à la retraite

Série de séminaires sur la retraite : Planifiez et épargnez

Série de séminaires sur la retraite : Les types de revenus à la retraite

Série de séminaires sur la retraite : Transition vers la retraite

Stimulez votre attitude positive

Techniques de relaxation

Traiter avec des personnes difficiles

Un poids santé : les mythes et la réalité

Un régime alimentaire antistress

Une alimentation qui optimise le rendement

Une réflexion sur l'engagement des employés

Une vie saine et active

Ateliers

Améliorer les chances de réussite de votre équipe

Améliorer votre équilibre et vivre en harmonie

Annoncer une mise à pied

Apprivoiser le changement

Avoir de bonnes relations au travail, c'est vital! La gestion des conflits

Composer avec un comportement difficile (à l'intention des employés)

Composer avec un comportement difficile (à l'intention des gestionnaires)

Formation de l'équipe d'intervention de crise

Gérer avec confiance les situations difficiles (à l'intention des employés)

Gérer avec confiance les situations difficiles (à l'intention des gestionnaires)

Gérer avec confiance un centre d'appels traitant des situations difficiles

Intervenir auprès d'une personne suicidaire et de son entourage

L'abus de substance

L'impact de la communication sur le climat de travail

La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des employés)

La diversité : Le pouvoir de la différence (à l'intention des gestionnaires)

La fatigue de compassion chez l'aidant naturel

La gestion d'une situation de grève

La gestion du temps

La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des employés)

La prévention de la violence en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

La retraite, un mode de vie

La santé mentale au travail

L'affirmation de soi

Le jeu responsable

Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des employés)

Le professionnalisme en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

Le respect en milieu de travail (à l'intention des employés)

Le respect en milieu de travail (à l'intention des gestionnaires)

Les bonnes relations au travail

Les conversations essentielles : la gestion du conflit

Prévoir l'imprévisible

Réaliser un équilibre travail et vie personnelle

Relâcher la tension

Tenir la barre en période de changement

Traiter avec des clients difficiles

Un poids santé : les mythes et la réalité

Cours virtuels

Adopter de bonnes habitudes alimentaires pour vous et votre famille

Bien se nourrir malgré un horaire chargé

Bien vivre avec le stress

Comprendre et accepter le deuil

Créer un équilibre dans votre vie

Cultiver une belle vie familiale

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

Établir des ponts : La collaboration au travail

Faites jouer le temps en votre faveur

L'importance de bien dormir

Le rôle parental : L'adolescence (de 13 à 19 ans)

Le rôle parental : La préadolescence (de 7 à 12 ans)

Le rôle parental : Les premières années (de la naissance à 6 ans)

Le stress saisonnier

Le travail à distance

Le travail par postes et une saine alimentation

Les aliments qui aident à prévenir le cancer

Les soins aux aidants naturels

Les soins aux aînés

Maintenir votre entrain grâce aux aliments énergisants

Opter pour des habitudes de vie bonnes pour le cœur

Planifier la réussite du passage à la retraite

Raviver la relation de couple

S'ouvrir au changement

Se fixer des buts et les réaliser

Série de séminaires sur la retraite : Un budget à votre mesure

Série de séminaires sur la retraite : Trois, deux, un... retraite!

Série de séminaires sur la retraite : Santé et vitalité pour la vie

Série de séminaires sur la retraite : L'ABC des placements

Série de séminaires sur la retraite : Le bilan juridique

Série de séminaires sur la retraite : L'assurance et la protection du revenu à la retraite

Série de séminaires sur la retraite : Planifiez et épargnez

Série de séminaires sur la retraite : Les types de revenus à la retraite

Série de séminaires sur la retraite : Transition vers la retraite

Stimulez votre attitude positive

Un régime alimentaire antistress

Une alimentation qui optimise le rendement



SÉANCES DE FORMATION SPÉCIALISÉE

Il est important que vous obteniez le bon type de soins afin de transformer votre problème en nouvelles possibilités. Nos solutions spécialisées consistent en des séances de formation personnalisées s'inscrivant dans votre stratégie de formation. Afin de répondre aux besoins de votre milieu de travail, nous offrons également d'autres services de formation par l'entremise de notre service de conférence ou de notre vidéothèque de modules de formation en ligne.

SÉANCES DE FORMATION SPÉCIALISÉE

Bureau de conférenciers

Si vous désirez qu'un conférencier présente à un grand groupe d'employés une formation inspirante, nous pouvons vous aider. Nos conférences motivantes abordent presque tous les thèmes et notre bureau de conférenciers offre un vaste choix de spécialistes expérimentés et uniques, y compris des experts, des auteurs d'ouvrages à succès, des chefs d'entreprise et des motivateurs qui peuvent ajouter au thème de votre conférence ou de votre réunion une expérience dynamique pertinente. Notre mission consiste à vous aider à trouver l'orateur qui assurera le succès de votre prochaine réunion.

Gestion des finances personnelles

Quel que soit votre âge, vous avez besoin d'apprendre à bien gérer vos finances. Nous offrons une gamme complète de séminaires de planification financière, qu'il s'agisse de planification budgétaire ou de situation patrimoniale, de vol d'identité ou de planification fiscale. Tous nos séminaires, qui durent une heure, peuvent être prolongés, personnalisés et présentés sous forme de deux séminaires d'une heure ou d'un atelier d'une demi-journée ou d'une journée complète.

LifeSpeak sur demande

LifeSpeak sur demande (LifeSpeak) est une bibliothèque en ligne de modules de formation vidéo en continu et téléchargeables. Ces modules de formation, présentés par des experts dans leur domaine, touchent le perfectionnement professionnel, la famille, le mieux-être et la santé. Offerte en français et en anglais, la bibliothèque de LifeSpeak peut être consultée 24 heures sur 24, sur Internet ou à l'aide d'un téléphone intelligent ou d'une tablette.

Les modules de formation de LifeSpeak, qui durent environ huit minutes, représentent une option attrayante pour les organisations dont les employés travaillent dans différents établissements ou selon différents horaires. Les vidéos, animées par des auteurs, des professionnels de la santé, des universitaires et des personnalités de la télévision, aident les utilisateurs à apprendre malgré un horaire chargé.

Chaque vidéo est accompagnée d'une feuille de renseignements imprimable, rédigée par le présentateur. LifeSpeak propose également des discussions en ligne mensuelles animées par un expert de LifeSpeak, ce qui permet aux utilisateurs de poser de façon anonyme des questions auxquelles celui-ci répondra.

Programme sur le transgenre

Le mot *transgenre* inclut les personnes qui ne correspondent pas à la division traditionnelle des catégories « homme » et « femme » (et aux rôles et attentes que cela implique). Si l'employé a déjà changé de sexe ou s'il a déjà entrepris le processus de modification, il est important de comprendre les pratiques exemplaires recommandées pour gérer les implications en milieu de travail.

Nous recommandons une approche centrée sur le soutien offert aux employés, ainsi qu'une plus grande sensibilisation, la tolérance et le respect à l'égard du transgenre. Quels que soient le secteur d'activité ou le poste, nous pouvons aider l'employé et votre organisation à effectuer cette transition en douceur.

Un expert-conseil dans ce domaine aidera votre organisation à évaluer vos besoins, rencontrera l'employé afin d'établir un plan d'action, abordera les problèmes de leadership, consultera vos services juridiques, encadrera vos gestionnaires, présentera à vos employés une formation de sensibilisation et offrira d'autres services de soutien, s'il y a lieu.

Services de soutien en nutrition

En plus de nos séminaires sur ce thème, nous offrons également aux employés des services qui les aideront à mieux s'alimenter. En collaboration avec notre réseau de spécialistes en nutrition, nous proposons ce qui suit :

- Des consultations en nutrition : nous pouvons vous aider à élaborer des menus et des choix santé pour la cafétéria et les machines distributrices.
- Des démonstrations culinaires : nous pouvons présenter sur place des recettes rapides et simples permettant de préparer des repas santé.
- Participation aux journées d'information sur le mieux-être : nos nutritionnistes peuvent fournir de l'information à vos employés et répondre à toutes leurs questions sur la nutrition.

UN SURVOL DES SÉANCES DE FORMATION SPÉCIALISÉE

Bureau de conférenciers

Gestion des finances personnelles

LifeSpeak sur demande

Programme sur le transgendérisme

Services de soutien en nutrition



OUTILS D'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL

Les défis interculturels ne sont plus réservés aux multinationales. Partout sur le marché du travail, la diversité et la mobilité accrues de la main-d'œuvre entraînent des difficultés tout en créant de nouvelles possibilités. Notre gamme complète de services de formation interculturelle vise à appuyer les employés locaux, les employés expatriés et leurs familles, les gestionnaires responsables des employés à l'étranger, les voyageurs d'affaires et les autres groupes qui ont besoin d'aide pour optimiser leur fonctionnement dans un environnement pluriculturel. Associant les services cliniques et la formation, nos cliniciens offrent une approche complète qui est sans précédent dans notre secteur d'activité.

OUTILS D'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL

Formation interculturelle

Les valeurs, les croyances et les normes culturelles sont difficiles à identifier et à étiqueter, car elles sont des facteurs invisibles qui influencent le comportement de l'employé. Le monde des affaires ne connaît plus de frontières et englobe tous les fuseaux horaires, nationalités, cultures et langues. C'est pourquoi nous offrons diverses formations interculturelles qui permettent aux employés et à leurs familles d'optimiser leurs compétences en relations interculturelles, d'accélérer l'intégration dans un nouvel environnement, de prévenir l'échec d'une affectation et d'améliorer le travail d'équipe, la communication et la compréhension interculturelle.

Formation interculturelle

En bref :

La culture a des répercussions profondes sur toutes nos activités quotidiennes, au travail et chez soi. Au cours de cet atelier, les participants auront l'occasion de réfléchir aux difficultés particulières que la transition pourrait soulever en raison de leur situation familiale et de se renseigner sur leur pays d'accueil ainsi que sur les valeurs, les normes et les croyances de ses habitants. Ils obtiendront également des suggestions qui leur seront utiles au quotidien dans leur nouveau pays, que ce soit au travail ou dans leur vie personnelle. Les futurs expatriés seront invités à explorer leurs hypothèses culturelles et leurs comportements, et à effectuer une comparaison avec leur culture d'origine.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre ce que signifient les termes *culture* et *valeurs* du pays d'accueil;
- de mettre en pratique les suggestions relatives au travail et à la vie au pays d'accueil;
- d'explorer leurs comportements et présomptions culturels;
- de comprendre et d'utiliser des techniques efficaces de communication interculturelle.

Durée et mode de prestation :

Atelier d'un jour ou de deux jours, animé par un formateur

Participants :

Employés et conjoints en affectation internationale

Formation interculturelle à l'intention des jeunes

En bref :

Déménager dans un nouveau pays signifie vivre dans une nouvelle collectivité, rencontrer de nouveaux visages et apprendre une nouvelle langue. Cet atelier interactif à l'intention des jeunes expatriés leur offre une occasion d'exprimer leurs craintes et leur enthousiasme à propos du déménagement, en plus de les inciter à communiquer leurs sentiments à leurs parents. L'atelier, toujours adapté à l'âge, peut être présenté à des jeunes de 5 à 8 ans et de 9 à 12 ans respectivement; un atelier distinct aborde les problèmes des adolescents de 13 à 18 ans.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre ce que signifient les termes *culture* et *valeurs* du pays d'accueil;
- d'exprimer leurs craintes et leur enthousiasme à propos du déménagement;
- de parler à leurs parents de leurs sentiments à l'égard de l'affectation internationale;
- de se préparer à s'adapter à une nouvelle école, à une nouvelle maison, à de nouveaux amis et à un nouvel environnement.

Durée et mode de prestation :

Atelier d'un jour ou de deux jours, animé par un formateur

Participants :

Enfants des employés en affectation internationale

Formation à l'intention des voyageurs d'affaires

En bref :

Le travail et les déplacements à l'international font désormais partie intégrante de nombreuses organisations et un nombre croissant d'employés doivent maintenant travailler hors de leur pays d'origine. Cet atelier procure aux participants qui se rendent de façon régulière à une destination internationale des renseignements précis sur certains aspects de la culture et des valeurs que préconise le pays d'accueil.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions de la culture dans le domaine des affaires;
- de connaître les valeurs, les croyances et les normes de la culture d'accueil;
- d'explorer la culture du pays d'accueil et de la comparer à leurs propres principes et à leurs valeurs professionnelles.

Durée et mode de prestation :

Atelier de quatre jours au plus, animé par un formateur

Participants :

Employés voyageant par affaires

Remarque :

Maximum de trois participants par séance

Thème connexe :

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

Encadrement interculturel

En bref :

La frustration causée par des différences culturelles peut entraîner une dégradation des relations entre les membres de l'équipe ou une baisse des revenus de l'entreprise. Ce programme multiniveaux, offert sous forme d'atelier d'un jour ou d'encadrement en périodes horaires étalées sur plusieurs mois, aidera les cadres supérieurs et les gestionnaires à élaborer des stratégies visant à adapter leur style et à résoudre les problèmes interculturels qui se présentent en milieu de travail, et leur permettra de diriger des équipes multiculturelles et de réaliser leurs objectifs professionnels, personnels et organisationnels. Cet atelier très personnalisé répond aux besoins particuliers des cadres supérieurs.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- d'élaborer des stratégies et de diriger des équipes multiculturelles;
- de résoudre les problèmes interculturels qui se présentent en milieu de travail;
- d'élaborer des stratégies leur permettant de réaliser leurs objectifs et de définir les critères de succès.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures au plus, animé par un formateur, et deux suivis téléphoniques d'une heure *ou* séances étalées sur plusieurs mois (contrat de 3, 6 ou 12 mois, ou de 8 heures par mois)

Participants :

Gestionnaires travaillant dans un environnement multiculturel

Formation des employés en affectation de courte durée

En bref :

L'adaptation à une nouvelle culture n'est pas facile, surtout lorsque l'employé est seul dans un nouveau pays. Conçu pour les employés qui voyagent sans leur famille, cet atelier les aidera à surmonter les difficultés que présente une affectation de courte durée. Il couvre les aspects culturels de la communication et des affaires et offre des exemples et des études de cas relatifs à la culture de l'employé et à celle du pays d'accueil.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions de la culture dans le domaine des affaires;
- de connaître les valeurs, les croyances et les normes de la culture d'accueil;
- d'explorer la culture du pays d'accueil et de la comparer à leurs propres principes et à leurs valeurs professionnelles;
- de vivre et de travailler à l'étranger, et de s'adapter à la culture d'accueil.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures au plus, animé par un formateur

Participants :

Employés en affectation à l'étranger pour un an ou moins, sans leur famille

Remarque :

Maximum de trois participants par séance

Services d'aide à la réintégration

Le processus de réintégration et de rétention des employés au retour d'une affectation internationale peut avoir des répercussions sur l'organisation de même que sur les employés. Nous offrons une variété de services d'aide à la réintégration, qu'il s'agisse de services cliniques ou d'ateliers de formation, afin de vous permettre d'optimiser votre investissement, de favoriser le maintien en poste des employés et d'optimiser leur santé et leur productivité.

Formation de réintégration pour les employés rapatriés

En bref :

Le retour au pays après une affectation internationale de longue durée exige autant d'adaptation que le départ à l'étranger. À la fin d'une affectation à l'étranger, cet atelier aidera vos employés rapatriés et leurs conjoints à intégrer à leur vie professionnelle et personnelle au pays d'origine les expériences acquises durant l'affectation internationale et à en tirer le meilleur parti.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions du choc culturel inverse dans leur vie professionnelle et personnelle;
- d'intégrer à leur travail et à leur vie personnelle l'expérience acquise à l'étranger.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures au plus, animé par un formateur

Participants :

Employés et conjoints de retour d'une affectation internationale

Atelier de réintégration à l'intention des jeunes

En bref :

Après une longue affectation à l'étranger, le retour au pays d'origine peut s'avérer difficile, surtout pour les enfants d'expatriés qui doivent changer de système scolaire et quitter leurs amis. À la fin d'une affectation à l'étranger, cet atelier aidera les enfants des familles rapatriées à intégrer à leur vie personnelle et scolaire au pays d'origine les expériences acquises durant l'affectation internationale et à en tirer le meilleur parti.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de comprendre les répercussions du choc culturel inverse dans leur vie personnelle et scolaire;
- d'expliquer pourquoi ils ne se sentent pas *chez eux* au pays d'origine;
- d'intégrer à leur vie l'expérience acquise à l'étranger.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures au plus, animé par un formateur

Participants :

Enfants (de 5 à 18 ans) des employés de retour d'une affectation internationale

Réintégration professionnelle

En bref :

En plus de l'adaptation au pays d'origine, il ne faut pas oublier les nombreux changements qui se sont produits en milieu de travail.

Cet atelier aidera les employés de retour d'une affectation internationale à mieux comprendre et gérer le processus de rapatriement et de réintégration au milieu de travail d'origine.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de déterminer les aptitudes professionnelles développées ou renforcées durant leur affectation internationale;
- d'en faciliter l'utilisation dans leur emploi actuel et les relations qu'ils entretiennent au travail.

Durée et mode de prestation :

Atelier de quatre heures au plus, animé par un formateur

Participants :

Employés de retour d'une affectation à l'étranger

Formation en groupe

Afin de réussir sur un marché mondialisé, les gestionnaires et les employés doivent avoir une bonne compréhension des répercussions des normes et des valeurs culturelles sur la communication et les relations professionnelles et d'affaires dans un contexte international. Cet atelier sur mesure, conçu pour un groupe, a pour but d'améliorer la compétence culturelle des employés nationaux et internationaux de l'organisation.

Avoir le tour du monde

En bref :

Dans le monde du travail, il est essentiel d'être sensibilisé au multiculturalisme et de le comprendre. Cette formation élémentaire très interactive en sensibilisation interculturelle aidera les participants à acquérir une connaissance fondamentale des compétences professionnelles et les habiletés en communication qui sont essentielles aux équipes multiculturelles et à l'étranger.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les répercussions de leur culture sur les relations professionnelles interculturelles;
- de surmonter les difficultés de la communication interculturelle;
- d'identifier les différences et les similitudes dans un vaste éventail de cultures afin d'améliorer leurs compétences interculturelles en milieu de travail.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Employés qui travaillent dans un environnement multiculturel

Remarque :

Maximum de 30 participants par séance

La communication interculturelle

En bref :

Pour comprendre une autre culture, il faut souvent commencer par comprendre la langue; cependant, notre compréhension est fortement influencée par nos croyances, nos normes et nos valeurs. Cet atelier, qui est une version abrégée de l'atelier « Avoir le tour du monde », aidera les employés à comprendre les obstacles que présente le travail avec des employés de différentes cultures et à élaborer des stratégies permettant de les surmonter. Les employés exploreront leur style de communication verbale et non verbale, et ils apprendront à communiquer efficacement dans un environnement multiculturel.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de mieux comprendre les répercussions de leur culture sur les relations professionnelles interculturelles;
- de surmonter les difficultés de la communication interculturelle.

Durée et mode de prestation :

Atelier de deux, trois ou quatre heures animé par un formateur

Participants :

Employés qui travaillent dans un environnement multiculturel

Remarque :

Maximum de 30 participants par séance (toute demande pour un groupe de 50 participants doit être approuvée)

Responsabilité sociale et pérennité de l'entreprise

En bref :

Une entreprise durable est une entreprise saine qui attire des personnes talentueuses, conserve ses employés et réduit l'absentéisme. Les organisations qui utilisent les bonnes stratégies peuvent maximiser leurs profits et renforcer l'engagement de leurs employés, malgré la diminution des ressources naturelles et l'évolution des structures sociales, en améliorant non seulement leur rendement financier, mais aussi la santé de leurs employés et leur environnement. Au cours de cet atelier, les gestionnaires apprendront ce que signifie le terme « pérennité de l'entreprise », quels sont les risques et les possibilités liés au marché et aux organismes réglementaires, et comment devenir plus *écologiques*.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de participer à la croissance de l'organisation grâce à des pratiques environnementales et sociales durables;
- de comprendre la notion de *triple approche* : les employés, la planète et les bénéficiaires.

Durée et mode de prestation :

Atelier de un, deux ou trois jours animé par un formateur

Participants :

Gestionnaires d'une organisation internationale

Remarque :

Maximum de 20 participants par séance

Formation de groupe sur un pays en particulier

En bref :

Qu'une fusion, une acquisition ou un projet oblige des homologues internationaux à travailler ensemble, il est très important pour vos relations personnelles et professionnelles de comprendre l'autre culture. Cet atelier, conçu pour un pays en particulier, se concentre sur les aspects de la culture cible et permet aux participants d'acquérir les compétences en affaires et communication nécessaires pour réussir dans un contexte multiculturel.

Objectifs :

À la fin de cet atelier, les participants seront en mesure :

- de travailler dans le contexte d'une autre culture et de mieux comprendre les répercussions des différences culturelles sur les relations professionnelles;
- d'identifier les différences entre leur style et celui de la culture cible et de créer un plan d'action qui permettra d'améliorer les relations professionnelles.

Durée et mode de prestation :

Atelier de sept heures animé par un formateur

Participants :

Employés qui travaillent dans un nouvel environnement culturel

Remarque :

Maximum de 20 participants par séance

Formation interculturelle personnalisée

En bref :

Il existe parfois des obstacles culturels ou des problèmes que nos programmes ne couvrent pas adéquatement. Pour cette raison, nous offrons un programme personnalisé de renforcement des compétences culturelles très interactif, pratique et dynamique. Cet atelier, centré sur le perfectionnement des pratiques d'affaires et la gestion à l'échelle internationale, permet aux participants d'acquérir les compétences en affaires et communication nécessaires pour réussir dans un contexte multiculturel.

Objectifs :

Cet atelier est adapté aux besoins particuliers d'un groupe ou d'une équipe.

Durée et mode de prestation :

Atelier d'un jour ou de deux jours animé par un formateur

Participants :

Employés qui travaillent dans un nouvel environnement culturel

Remarque :

Maximum de 20 participants par séance

UN SURVOL DES OUTILS D'APPRENTISSAGE INTERCULTUREL

Atelier de réintégration à l'intention des jeunes

Avoir le tour du monde

Encadrement interculturel

Formation à l'intention des employés en affectation internationale de courte durée

Formation à l'intention des voyageurs d'affaires

Formation de groupe sur un pays en particulier

Formation de réintégration à l'intention des employés rapatriés

Formation interculturelle

Formation interculturelle à l'intention des jeunes

Formation interculturelle personnalisée

La communication interculturelle

Réintégration professionnelle

Responsabilité sociale et pérennité de l'entreprise



SERVICES D'OPTIMISATION DES MILIEUX DE TRAVAIL

En renforçant les compétences et les connaissances de vos employés, vous pouvez créer une main-d'œuvre hautement qualifiée et adaptable. Nous écoutons et collaborons afin de comprendre les difficultés et les possibilités uniques de votre milieu de travail, puis nous concevons et mettons en œuvre une stratégie d'optimisation de votre milieu de travail pouvant être intégrée à vos programmes actuels.

SERVICES D'OPTIMISATION DES MILIEUX DE TRAVAIL

Cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

L'harmonie au sein d'une équipe est cruciale pour la santé organisationnelle et la productivité. Les cadres aux prises avec une équipe en situation de conflit comprennent que plusieurs membres de l'équipe sont à l'origine du conflit.

Notre intervention combine deux des solutions de formation en milieu de travail les plus populaires : l'évaluation du milieu de travail, qui vise à solliciter l'opinion des membres de l'équipe et comprendre leurs points de vue, ainsi que les ateliers de renforcement de l'esprit d'équipe, qui encouragent chacun des membres à trouver des solutions aux problèmes ou aux enjeux qui nuisent au fonctionnement de l'équipe. L'intervention a pour but de créer un milieu de travail où chacun se sent :

- en sécurité et à l'aise de travailler, car il est exempt de harcèlement, de violence ou d'intimidation;
- à l'aise de collaborer en vue de réaliser les objectifs de l'équipe et de l'entreprise;
- apprécié et respecté pour sa contribution individuelle;
- responsable de son comportement envers les autres et l'équipe dans son ensemble.

À la première étape, les membres de l'équipe sont invités à participer à une rencontre individuelle avec un de nos conseillers. Ces rencontres, qui se déroulent dans un cadre privé, sûr et sécuritaire, donnent l'occasion à chaque membre de l'équipe d'exprimer ses préoccupations et visent à comprendre comment chacun d'eux perçoit les problèmes ou les enjeux qui nuisent au fonctionnement de l'équipe et à connaître leur

opinion sur ce qui est nécessaire pour former une équipe plus cohésive. Une fois les rencontres individuelles terminées, notre conseiller rédige un rapport contenant une analyse thématique des données recueillies lors des rencontres et recommandera les prochaines étapes de l'intervention. Le rapport préservera la confidentialité et l'anonymat de tous les participants au processus d'entrevue.

La deuxième étape consiste à réunir toute l'équipe pour deux séances d'une demi-journée. Au cours de la première séance, l'équipe passe en revue les principales conclusions et les thèmes de la première étape, s'efforce de promouvoir le respect et la confiance les uns envers les autres et parle des solutions pouvant résoudre les problèmes actuels et futurs. Une séance de suivi animée par le même conseiller est recommandée un à trois mois plus tard pour *prendre le pouls*, résoudre collectivement des problèmes liés aux solutions déjà acceptées et explorer tout nouveau problème ou enjeu.

Encadrement professionnel

L'encadrement en gestion est une alliance dont les particularités uniques sont définies en fonction du client et du mandat de votre organisation. Les séances ont pour but d'aider le client à clarifier et à réaliser ses objectifs, en plus d'optimiser son potentiel.

Plutôt que d'être un enseignant ou un conseiller, le mentor aide le mentoré dans le cadre d'un processus complet de développement personnel et professionnel. Nous voyons l'encadrement professionnel comme une relation triangulaire de collaboration entre le mentor, le mentoré et l'organisation cliente.

Enquêtes en milieu de travail et en matière de droits de la personne

Lors d'une enquête à la suite d'une plainte relative aux droits de la personne, les enquêteurs doivent faire preuve de discrétion et posséder une connaissance approfondie de la loi sur les droits de la personne, tant fédérale que provinciale. De plus, la loi stipule qu'une organisation se doit d'enquêter immédiatement sur toute plainte qui lui est présentée afin de comprendre la situation, d'en connaître les détails et d'atténuer ou d'éviter les dommages causés par les allégations. Le traitement des plaintes relatives aux droits de la personne et autres violations peut s'avérer extrêmement délicat.

Nos enquêtes en milieu de travail traitent des plaintes précises et déterminent si les allégations sont fondées. Nous rencontrons le plaignant, l'intimé et les témoins (choisis par le plaignant, l'intimé et l'organisation). Souvent, lorsqu'il s'agit d'une présumée situation de discrimination, de harcèlement ou de harcèlement sexuel, l'organisation nous demande de fournir un rapport d'enquête à titre de tiers fournisseur.

L'organisation reçoit ensuite un rapport qui résume les résultats des entrevues, l'ampleur de l'enquête et des recommandations qui aideront à gérer la situation. Il revient aux parties contractantes d'entreprendre toute démarche supplémentaire pour remédier à la situation; l'enquêteur n'assume aucune responsabilité en matière d'administration de la justice.

Évaluation du milieu de travail

Les évaluations du milieu de travail sont effectuées par nos spécialistes dans ce domaine dans le but d'analyser son fonctionnement.

Pour déterminer ce qui fonctionne ou non (dans un environnement syndiqué ou non), un spécialiste de notre réseau national travaille en collaboration avec les gestionnaires et les employés afin de connaître leurs perceptions à l'égard de l'environnement de travail. L'évaluation en milieu de travail vise à soutenir une culture de justice et d'équité ainsi que la politique des ressources humaines en matière de règlement des conflits.

Notre processus comporte les quatre étapes suivantes :

1. Compte rendu de l'organisation décrivant la nature de ses besoins en ce qui concerne l'évaluation du milieu de travail.
2. Identification des meilleures méthodes d'évaluation (par exemple, des rencontres individuelles ou groupes de discussion).*
3. Questionnaire d'évaluation et collecte des données.
4. Rapport (y compris l'analyse et les recommandations).**

* La structure de l'évaluation varie selon les besoins de l'organisation, le nombre d'employés et la nature du problème.

** Les recommandations peuvent comprendre des ateliers, la médiation en milieu de travail ou un encadrement, ainsi que des services offerts par notre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) ou nos Solutions en santé organisationnelle.

Formation de sensibilisation

La formation de sensibilisation est une solution efficace dans les situations où un employé a manifesté un comportement inapproprié ou irrespectueux en milieu de travail, particulièrement lorsque sa conduite viole les politiques de l'organisation en matière de harcèlement, de discrimination, de violence et de code de conduite. Cette formation individuelle aide l'employé et les gestionnaires à comprendre les problèmes qu'ont entraînés les gestes reprochés et les répercussions du comportement fautif sur les autres employés.

Médiation en milieu de travail

Qui dit interaction sociale dans un milieu diversifié dit conflits potentiels. Dans un milieu de travail, ce risque est accru par le stress et les pressions liés au travail, les problèmes de communication et la présence de personnalités aux antipodes. Si un conflit n'est pas résolu ou ne l'est qu'en partie, il peut avoir des répercussions sur le rendement des employés et freiner la productivité.

Lorsqu'elle intègre l'intervention professionnelle d'un tiers, la médiation efficace va au cœur du conflit afin de le résoudre de façon satisfaisante, tout en tenant compte des besoins des employés et des objectifs de l'organisation.

Notre approche permet aux employés, équipes de travail et organisations d'acquiescer les principes de base nécessaires pour établir de bonnes relations au travail, bien communiquer et développer une aptitude à la résolution de problème et de conflit.

Une mauvaise gestion des conflits en milieu de travail peut entraîner de l'absentéisme, un roulement de personnel et des poursuites judiciaires. Nous utilisons la médiation dans le but de créer une culture organisationnelle d'impartialité et d'équité et de soutenir les politiques des ressources humaines en matière de gestion du rendement et de résolution des conflits.

Programme de retour au travail

Dans une organisation, les gestionnaires jouent un rôle important dans les situations où un membre de l'équipe doit s'absenter du travail pour une raison quelconque. Les membres de l'équipe sont souvent mal à l'aise au moment du retour au travail d'un collègue, car ils ne savent pas très bien ce *qu'ils devraient dire* ou ils éprouvent des sentiments confus à l'égard des circonstances entourant l'absence de leur collègue.

Le programme de retour au travail a été conçu dans le but d'aider les gestionnaires à s'impliquer davantage et à soutenir proactivement l'employé et les membres de l'équipe à l'approche du retour au travail de l'employé.

Cette intervention sera préparée en collaboration avec votre organisation afin de fournir au gestionnaire, à l'employé qui retourne au travail et aux membres de l'équipe les outils dont chacun a besoin pour gérer efficacement cette situation. Le programme de retour au travail peut également comprendre des ateliers, un encadrement, une intervention en résolution de problème et le rétablissement de la synergie d'équipe, s'il y a lieu.

UN SURVOL

DES SERVICES D'OPTIMISATION DES MILIEUX DE TRAVAIL

Cohésion d'équipe : Évaluation et présentation d'un atelier

Encadrement professionnel

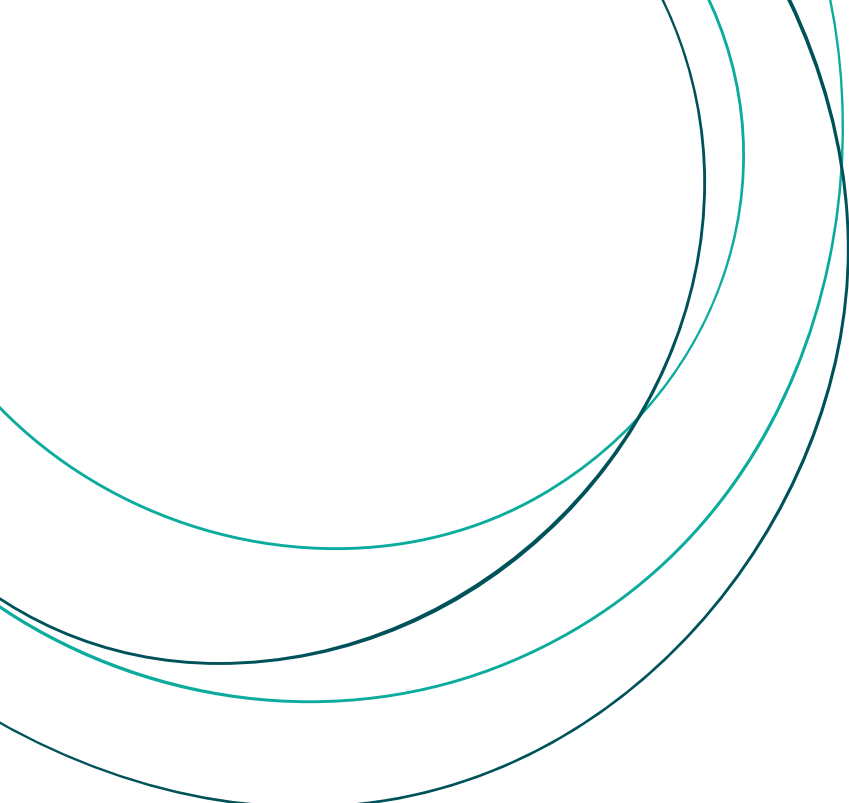
Enquêtes en milieu de travail et en matière de droits de la personne

Évaluation du milieu de travail

Formation de sensibilisation

Médiation en milieu de travail

Programme de retour au travail




Téléchargez l'application Mon PAE dès maintenant à l'adresse shepellfgi.com/monpae ou saisissez le code QR ci-dessous.



 1.800.461.9722

 shepellfgi.com

 formationtravail@shepellfgi.com

Suivez-nous

 @Shepellfgi

 Communiquez avec nous