



olympé

Ma santé, ma priorité :

La santé mentale, une ressource essentielle à protéger



LIEU

Présentiel ou visioconférence



DURÉE

90 minutes



CONFÉRENCIERS

Un kinésologue et un psychologue Olympe

Cette conférence s'adresse autant aux gestionnaires qu'aux employés. Elle permettra aux participants de mieux comprendre l'importance de développer une attitude responsable face à leur santé psychologique et de saisir la nécessité de créer un climat de travail valorisant la sécurité psychologique de tous.

Il est clairement démontré que l'augmentation des exigences et le manque de ressources sont des facteurs contributifs à l'augmentation du stress organisationnel potentialisant ainsi les facteurs de risque psychosociaux. Cette conférence a pour but de mieux comprendre les notions de sécurité psychologie et de santé mentale en contexte organisationnel mais également de permettre aux participants d'être mieux outiller pour développer une attitude responsable face à leur propre santé.

Objectifs pédagogiques :

- Définition de la santé psychologique et l'équilibre
- Comprendre le modèle des deux continuums en santé mentale
- Comprendre les 3 piliers qui influencent la santé mentale
- Comprendre la notion d'intersectionnalité
- Comprendre les liens entre la santé physique et la santé mentale
- Explorer les 4 sphères de la santé et du mieux-être sous l'angle de la santé psychologique
- Réfléchir à la notion de responsabilité partagée en matière de santé psychologique au travail
- Savoir détecter et reconnaître les signaux d'alarme
- Identifier les facteurs de risque et les facteurs de protection
- S'outiller pour mieux prendre soin de sa santé mentale :
 - La présence à soi et la pleine conscience : des alliés puissants pour garder l'équilibre
 - L'empathie au service du lien
 - L'activité physique au service de la santé mentale
 - L'exposition en nature pour la gestion du stress
 - Le pouvoir de l'intention dans le processus du changement

www.olympé.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous!   

olympé@olympé.com | 1877 325-4472