

Ma santé, ma priorité



Cette conférence s'adresse aux gestionnaires et aux employés. Elle vise à favoriser une attitude responsable envers la santé psychologique et à promouvoir un climat de travail valorisant la sécurité psychologique.



Lieu

Présentiel ou visioconférence



Durée

60 ou 90 minutes



Conférenciers

Un kinésologue et un psychologue Olympe

Contexte

L'augmentation des exigences et le manque de ressources contribuent au stress organisationnel et aux risques psychosociaux. La conférence clarifie les notions de sécurité psychologique et de santé mentale en contexte organisationnel, pour que tout le monde gagne à prendre soin de sa santé de manière optimale.

Questions abordées

- La santé est-elle au cœur de vos priorités quotidiennes ?
- Comment identifier les signaux d'alarme du stress ?
- Quels sont les liens entre santé physique et mentale ?
- Comment concilier travail et vie personnelle dans un environnement sain ?
- Quelle est la responsabilité partagée en santé psychologique au travail ?
- Quelle action pouvez-vous commencer dès aujourd'hui pour favoriser votre santé ?

Notre promesse

Vous donner des moyens simples, réalistes et efficaces pour prioriser votre santé mentale et physique, et savoir recharger vos batteries. Vous aider à développer une attitude proactive favorisant l'engagement à expérimenter des pratiques.