



Des Formations et Des Ateliers de Développement Professionnel : Personnes et Culture

Contactez-nous

Téléphone: 780-945-6134

Courriel: info@wellnessworkscanada.ca

Scotia Place, 10060 Jasper Ave

Suite 2020 Tower 1

Edmonton, Alberta T5J 3R8



Introduction

Wellness Works Canada est votre association à but non lucratif qui soutient les employeurs et les praticiens en leur offrant des ressources, des outils, des formations, des certifications et un soutien simples et fondés sur des données probantes afin de créer des cultures de travail saines et performantes. Nous croyons qu'ensemble, nous pouvons bâtir une population et une économie canadiennes saines et performantes en investissant dans la santé et la performance organisationnelles.

Nous sommes soutenus par notre conseil d'administration composé d'experts du secteur et par une équipe passionnée, expérimentée, saine et performante. Nos services et nos ressources sont pratiques, rentables et adaptés à vos besoins.

Parmi nos clients et nos membres figurent des organisations telles que KPMG Western Canada, CLAC, LifeWorks, Westmill Industries, Integra, le gouvernement du Canada et d'innombrables petites organisations privées et à but non lucratif.

Favoriser la résilience

Wellness Works Canada se spécialise dans le soutien stratégique, la formation et l'accréditation pour favoriser le bien-être des employés afin que les employés et les entreprises puissent prospérer.

Construire des personnes et des cultures de travail résilientes et performantes

Nous sommes fiers de proposer une série d'ateliers et de formations destinés à favoriser le bien-être et les performances de votre personnel. Parcourez les pages suivantes pour découvrir 25 de nos options de formation sur le lieu de travail les plus populaires. Vous recherchez une conférence, un atelier personnalisé ou une série de formations ?

N'hésitez pas à nous contacter, nous nous ferons un plaisir de répondre à vos besoins spécifiques.



1. Certification de premiers secours en santé mentale

La certification de premiers secours en santé mentale est l'aide apportée à une personne qui développe un problème de santé mentale, traverse une crise de santé mentale ou voit sa santé mentale se dégrader. Plus de 400 000 Canadiens ont été formés depuis 2007. Ce cours vous permettra de reconnaître, de répondre et de guider vos pairs, les membres de votre famille et vos collègues vers le soutien approprié. Sur le lieu de travail, il vous aidera à dialoguer avec les clients et les parties prenantes en toute confiance, à améliorer la santé mentale de vos collègues et à développer un langage et une compréhension communes. Vous avez le choix entre un cours en ligne de 8 heures, un cours mixte de 9 heures ou un cours en personne de 12 heures.

Note: Il s'agit d'un cours de la Commission de la santé mentale du Canada, offert par des animateurs formés par l'entremise de Wellness Works Canada.

Les résultats de l'apprentissage incluent:

- Sensibilisation accrue aux signes et symptômes des problèmes de santé mentale les plus courants.
- Diminution de la stigmatisation liée à la santé mentale.
- Confiance accrue dans l'interaction avec les personnes souffrant d'un problème de santé mentale ou d'une crise.
- Augmentation de l'aide apportée aux personnes en crise ou souffrant d'un problème de santé mentale.



2. Les éléments essentiels d'une stratégie de bien-être et de performance au travail

Le monde de la santé, de la sécurité et du bien-être au travail est en constante évolution. En tant que leader formels et informels, comment pouvons-nous suivre l'évolution de la législation et des besoins de notre personnel ? Avons-nous besoin de 20 stratégies pour soutenir notre personnel ? Qu'est-ce qui est suffisant ?

Au cours de cette session, vous apprendrez une méthode stratégique pratique pour aider votre personnel et votre organisation à prospérer tout en reliant les points entre tous les éléments qui ont un impact sur le bien-être et la performance.

Les participants pourront :

- Identifier les composantes d'une stratégie en matière de ressources humaines et de culture et la manière dont elles s'articulent.
- Approfondir la culture du lieu de travail et la manière de l'influencer.
- Identifier les moyens pratiques d'intégrer les priorités de l'organisation pour créer un plan harmonisé.
- Identifier comment définir les rôles et les responsabilités de l'organisation, des responsables des ressources humaines et de tous les employés.
- Identifier et s'engager dans des pratiques concrètes pour soutenir la santé, la sécurité et le bien-être de votre équipe ou de votre organisation dès le début dès aujourd'hui.

3. Créer un environnement de travail psychologiquement sûr

Au cours de cette session interactive de renforcement de l'esprit d'équipe, découvrez le principal déterminant de l'efficacité d'une équipe : la sécurité psychologique, qui, dans sa forme la plus simple, est la capacité à prendre des risques interpersonnels sans craindre de représailles. Apprenez à établir la confiance et à vous soutenir mutuellement par l'authenticité, la collaboration, la transparence, la curiosité et l'honnêteté. Préparez-vous à discuter de la manière de gérer les conversations difficiles et de contribuer à une culture de la sécurité psychologique. Les résultats d'apprentissage spécifiques incluent :

- Apprendre ce qu'est la sécurité psychologique et comment elle influe sur les performances de l'équipe.
- Apprendre un modèle pour soutenir la santé et la performance de votre équipe et/ou de votre organisation
- Apprendre des méthodes pratiques pour créer une culture de la sécurité physique et psychologique, de la santé, de l'innovation et de la performance en accord avec les principes les normes de santé et de sécurité psychologiques
- Remplir un cahier d'exercices avec des étapes pratiques pour soutenir la sécurité psychologique au sein de votre équipe.

4. Renforcer la résilience dans un climat d'incertitude

Rejoignez-nous pour une session interactive qui vous donnera l'occasion de soutenir la résilience pour vous-même, vos collègues et d'autres employés. Préparez-vous à élaborer un plan d'action afin de pouvoir mettre en pratique les compétences acquises après l'atelier.

- Comprendre la relation entre le bien-être mental, le stress, et la performance personnelle et organisationnelle.
- Définir la résilience et identifier les facteurs qui ont un impact positif sur le bien-être mental.
- Créer un plan d'action de résilience pour gérer le changement, les traumatismes indirects et l'usure de compassion.

5. Connexion sociale, technologie et travail hybride

La qualité de nos interactions et de nos relations avec les autres a un impact sur notre bien-être et nos performances. Dans un monde hybride, il est plus important que jamais de favoriser des relations significatives et psychologiquement sûres afin de s'épanouir. Cette session interactive est remplie de conseils pratiques et réalisables sur la façon de favoriser de meilleures relations sociales qui conduiront à une meilleure santé, un plus grand bien-être et des performances accrues dans tous les domaines de la vie. Au cours de cette session, les participants pourront:

- En savoir plus sur le lien social, l'isolement, la solitude, le bien-être, la technologie et la performance.
- Apprendre des conseils pratiques pour adapter votre état d'esprit et favoriser la connexion pour améliorer le bien-être général et les performances.
- Remplir un cahier d'exercices et accéder à de nombreuses ressources pour vous y référer ultérieurement.

6. Travailler plus intelligemment

Dans une culture de l'effervescence, nous sommes souvent amenés à travailler plus dur, et non plus intelligemment. Nos ressources et notre temps sont limités, et nous avons de plus en plus de choses à faire. Dans cette session interactive, rejoignez-nous pour apprendre des conseils et des astuces pour travailler plus intelligemment et atteindre votre potentiel.

Les résultats de l'apprentissage incluent:

- Découvrir le lien entre la santé psychologique, le bien-être, la productivité et l'innovation au niveau de l'individu, de l'organisation et de la communauté.
- Disposer d'outils pour améliorer la productivité afin de travailler plus intelligemment et non plus durement.
- Disposer d'un plan personnel pour être en bonne santé et productif au travail et au-delà, et de le promouvoir au sein de leurs équipes.

7. S'épanouir dans les conversations difficiles

La civilité et le respect sont des facteurs clés de la santé et de la sécurité psychologiques qui influent sur notre capacité à nous épanouir au travail. La civilité et le respect peuvent favoriser un environnement inclusif qui nous permet d'avoir des relations significatives et productives. Cependant, lorsque les émotions sont fortes et les opinions divergentes, les conversations peuvent devenir difficiles. Au cours de cette session interactive, les participants pourront:

- Apprendre des trucs et astuces pour les rencontres difficiles en ligne et en personne.
- Apprendre une méthodologie pour les conversations difficiles.
- Pratiquer des conversations difficiles dans un environnement sûr et favorable.

8. Gérer le bien-être et la performance en période de perturbation

Le changement est la seule constante de nos jours. Pourtant, il existe des moyens efficaces pour apprendre à le gérer d'une manière qui nous permette de prospérer. Au cours de cette session interactive, les participants apprendront à se soutenir mutuellement dans un environnement d'équipe. Ensuite, les participants apprendront comment anticiper, accepter, adapter, modifier ou même éviter certaines parties pour réussir à faire face à la situation d'un point de vue individuel. Enfin, les participants s'engageront à prendre des mesures ou à adopter un comportement qui leur permettra, à eux et/ou à leur équipe, de mieux gérer le changement.

Les résultats de l'apprentissage incluent:

- Comprendre le changement et l'impact qu'il peut avoir.
- Comprendre un modèle d'équipe qui aide les équipes et les organisations à prospérer à travers le changement.
- Apprendre les 5a pour faire face au changement.
- Développer un plan individuel et d'équipe pour apprendre à s'épanouir dans le changement.

9. Prévenir, identifier et atténuer l'épuisement professionnel

Les taux d'épuisement professionnel dans les services sociaux sont estimés à 75 % et sont encore plus élevés depuis la pandémie. Dans cet atelier, vous apprendrez :

- Qu'est-ce que l'épuisement professionnel
- Comment identifier les signes et les symptômes chez soi et chez les autres
- Comment gérer les facteurs de risque d'un point de vue individuel et organisationnel
- Les moyens pratiques de se ressourcer et de se remettre d'un épuisement professionnel.

10. Le bien-être en tant que stratégie de gestion des risques pour vous-même et votre organisation

Le stress toxique et divers risques psychosociaux sur le lieu de travail peuvent contribuer à l'épuisement professionnel, à l'absentéisme, à un taux de rotation élevé, à des demandes d'invalidité mentale et physique à court et à long terme, et bien plus encore. Comment pouvons-nous nous assurer que nous sommes responsables et que nous atténuons les risques ? D'un point de vue individuel, quels outils peuvent nous aider à gérer les risques environnementaux hérités du travail ? Cet atelier propose un processus d'identification des facteurs de risque de l'organisation, de l'équipe et de l'individu, ainsi que des techniques pratiques de prévention et d'atténuation des risques, afin de prévenir et d'atténuer les dommages, mais aussi de promouvoir le bien-être.

11. Équilibre

Dans le monde du bien-être, l'expression "équilibre entre vie professionnelle et vie privée" est assez controversée, car le travail représente une grande partie de la vie, et il faut non seulement profiter de la vie en dehors du travail, mais aussi du temps passé au travail. De la vie, et il faut non seulement profiter de la vie en dehors du travail, mais aussi du temps passé au travail ! L'équilibre, c'est aussi le sentiment de pouvoir gérer toutes les exigences de la vie. Il s'agit notamment de répondre à ses propres besoins, et pas seulement à ceux des autres. Avec l'accélération du rythme de travail, cela devient de plus en plus difficile pour de nombreuses personnes. Dans la session :

- Apprenez à connaître le terme "équilibre entre vie professionnelle et vie privée" ou "intégration vie-travail" et définissez ce que cela signifie pour vous.
- Mettez la main à la pâte et dressez la carte de votre état actuel et de votre état souhaité en matière d'équilibre
- Apprenez à organiser intentionnellement vos journées, vos semaines, vos mois et vos années -avant que quelqu'un d'autre ne le fasse.

12. Optimisme sain et positivité toxique

Existe-t-il un excès de positivité ? Oui ! Même si nous voulons être positifs et optimistes, la réalité est que la vie n'est pas faite que de licornes et d'arcs-en-ciel. Nous sommes TOUS confrontés à l'adversité et il est tout aussi important, si ce n'est plus, de gérer les moments difficiles de manière saine que de se concentrer sur les aspects positifs. Dans cette session :

- Apprendre ce qu'est la positivité, la psychologie positive et la positivité toxique.
- Apprendre à identifier les pièges mentaux les plus courants, c'est-à-dire les distorsions cognitives.
- Apprendre à déjouer ces pièges mentaux.
- Élaborer un plan pour se pencher sur les montagnes russes de la vie avec une bonne dose de positivité.

13. S'alimenter et bouger pour la performance mentale

Nous devons être bien pour bien faire et pour être bien, nous devons prendre en compte tous les aspects du bien-être, y compris la façon dont nous mangeons et bougeons. Au cours de cette session, vous apprendrez les fondements scientifiques de l'influence de la nutrition et de l'activité physique sur la productivité et les performances. Ensuite, vous découvrirez des conseils pratiques et des astuces que vous pouvez utiliser pour vous aider à bien manger et à rester actif lorsque vous êtes en déplacement, et comment favoriser un environnement qui encourage les comportements sains et résilients.

Les participants pourront :

- Découvrir le lien entre la nutrition, l'activité physique et la productivité.
- Apprendre la meilleure chose à faire pour améliorer votre santé physique.
- Apprendre des conseils pratiques pour bien manger et maintenir un poids pour favoriser la santé mentale.
- Apprendre à créer un environnement de travail et une culture qui favorisent le bien-être physique.
- Créer un ou deux objectifs réalisables pour améliorer votre bien-être physique.

14. Vivre avec un but

La recherche montre que l'un des facteurs déterminants de la résilience est l'existence d'un but et d'une passion. Beaucoup d'entre nous savent intrinsèquement quel est leur "pourquoi" et ont un sens profond de l'objectif ou ce que les Japonais appellent leur "ikigai". Cependant, prendre le temps d'approfondir, d'articuler, de partager et de définir les comportements quotidiens qui sont en ligne avec cet objectif renforcera notre bien-être personnel et notre succès et nous aidera à mieux travailler ensemble. Dans cette session :

- Comprendre comment la définition de notre objectif ou ikigai nous servira, à nous et à nos collègues.
- Définir notre objectif personnel et notre objectif professionnel et déterminer comment ils s'harmonisent.
- Travailler avec des collègues pour connaître les objectifs et les valeurs de chacun et savoir comment nous pouvons nous soutenir mutuellement.

15. L'activité physique : La meilleure chose à faire pour votre santé

La plupart d'entre nous savent que l'activité physique est bonne pour la santé, qu'elle peut prolonger notre durée de vie et nous aider à nous sentir mieux. Saviez-vous également que l'activité physique peut prévenir la maladie d'Alzheimer et renforcer la santé cognitive, la créativité et l'innovation ? Au cours de cette session, les participants pourront:

- Découvrir la science qui sous-tend les bienfaits méconnus de l'activité physique.
- Découvrir le lien fascinant entre la productivité, l'acuité mentale et la forme physique.
- Apprendre des activités de micro-pause qui rendent l'activité physique facile et amusante.
- Élaborer un plan basé sur des habitudes atomiques, afin qu'il soit plus facile d'intégrer cette activité physique plutôt que de ne pas le faire.

16. Prendre soin de soi n'est pas égoïste : Apprendre l'art de prendre soin de soi

Le thème de l'autosoin peut être controversé. S'agit-il d'une tâche supplémentaire qui vient s'ajouter à une assiette déjà bien remplie ou d'un acte qui préserve votre capacité à fonctionner et à servir les autres ? Au cours de cette session interactive et axée sur la recherche de solutions, vous apprendrez des stratégies fondées sur des données probantes pour exploiter le pouvoir d'une véritable prise en charge de soi, qui vous permet de vous épanouir et de fonctionner de manière optimale dans n'importe quel environnement.

Les participants pourront :

- Apprendre la différence entre une fausse prise en charge de soi et une prise en charge efficace de soi.
- Identifier les stratégies individuelles qui fonctionneront pour vous à court et à long terme.
- Découvrir les stratégies d'équipe qui peuvent favoriser un environnement où les pratiques d'autosoins sont normalisées, encouragées et récompensées pour des performances élevées et durables.
- Élaborer un plan personnel pour mettre en oeuvre des stratégies d'autosoins efficaces, réellement durables, qui vous permettent, à vous et à vos collègues, de prendre soin de vous

17. Des espaces sains : Aménager son espace de travail pour réussir

L'environnement physique peut nous aider ou nous nuire. Dans cette session, vous apprendrez :

- Comment utiliser l'ergonomie pour bien travailler partout.
- Comment aménager votre espace pour favoriser la concentration et la productivité.
- Comment utiliser la biophilie pour favoriser votre bien-être et vos performances.

18. Construire son quotient d'agilité

Dans l'économie de la connaissance d'aujourd'hui, nous sommes bombardés d'informations et de connaissances. Les compétences de l'avenir n'exigent pas que nous apprenions davantage d'informations, mais plutôt que nous développions des compétences qui nous permettent de nous adapter et de prospérer en période de changement et d'incertitude. Cela peut sembler déconcertant, mais ce n'est pas une fatalité. Dans cette session, vous apprendrez les compétences essentielles pour prospérer dans l'avenir du travail en renforçant votre agilité et votre flexibilité cognitive. Les participants pourront :

- Apprendre la différence entre le QE, le QI et le QA.
- Apprendre à se pencher sur le changement et l'inconfort, les perspectives et les perturbations personnelles.
- Apprendre des trucs et astuces pour cultiver un état d'esprit qui vous aidera à développer votre QA.

19. Utiliser la gratitude pour reconnecter votre cerveau au bonheur

Grâce à la neuroplasticité, nous avons le don de pouvoir recâbler notre cerveau. Nous naissons avec un biais de négativité, mais nous pouvons entraîner notre cerveau à se concentrer sur le positif. Au cours de cette session, les participants pourront:

- Apprendre les bases de la neuroplasticité.
- Comprendre comment accepter notre biais de négativité.
- Apprendre les avantages de la gratitude.
- Apprendre les moyens pratiques de pratiquer la gratitude pour un bonheur à long terme.

20. Désencombrer l'esprit pour se concentrer et clarifier les choses

Dans une culture de l'effervescence, nous sommes souvent amenés à travailler plus dur, et non plus intelligemment. Nous disposons d'une bande passante, de ressources et d'un temps limités, et nous avons de plus en plus de choses à faire. Dans cette session interactive, rejoignez-nous pour apprendre des conseils et des astuces pour désencombrer votre esprit afin de travailler plus intelligemment pour atteindre votre potentiel.

Les résultats de l'apprentissage incluent:

- Découvrez le lien entre la productivité, le bien-être et l'innovation au niveau de l'individu, de l'équipe et de l'organisation.
- Bénéficier d'une foule de conseils et d'outils pour libérer votre esprit afin de travailler plus intelligemment, et non plus durement.
- Vous doter d'un plan personnel pour être en bonne santé et productif au travail et au-delà.

21. La reconnaissance et la récompense comme stratégie de connexion

La résilience au travail se définit par de nombreux éléments. Un sentiment d'efficacité, d'espoir, de connexion, de passion et de raison d'être sont quelques-uns des éléments qui peuvent être influencés par la mise en place d'un système de reconnaissance et de récompense significatif et authentique. Des recherches récentes montrent que la reconnaissance et la récompense améliorent non seulement l'engagement et la résilience au travail, mais aussi la connexion - qui est l'un des principaux déterminants du bien-être. Dans cette session, vous apprendrez :

- Le rôle de la reconnaissance et de la récompense dans la santé et la sécurité psychologiques.
- Le lien entre la reconnaissance et la récompense, d'une part, et la connexion, d'autre part.
- Des moyens pratiques pour améliorer la reconnaissance, la récompense et la connexion au sein de votre équipe.
- Accroître votre propre sentiment d'efficacité personnelle et votre contribution.

22. Leadership inclusif, civilité et respect

Au cours de la dernière décennie, les taux de civilité ont chuté. Depuis la pandémie, le déclin de la civilité s'est poursuivi en raison de la division sur des questions importantes. En outre, bien que les problèmes liés au racisme systématique aient fait l'objet d'une plus grande sensibilisation, il reste beaucoup à faire pour créer un lieu de travail véritablement inclusif. Pour travailler de manière collaborative et productive sur le lieu de travail, des relations inclusives, civiles, équitables et respectueuses sont de la plus haute importance. Dans cet atelier, vous apprendrez :

- Ce qu'est le leadership inclusif.
- Les préjugés implicites et les microagressions courantes et apprenez à les éviter.
- Les choses à faire et à ne pas faire en matière de langage inclusif.
- Comment favoriser la civilité, le respect et l'inclusion dans les relations interpersonnelles, les équipes et les organisations.

23. Bien-être financier

Quelle est la première cause de divorce et de stress général pour les Canadiens et les gens du monde entier ? Vous l'avez deviné : le stress financier. Le stress financier n'est pas lié au montant de nos revenus, mais plutôt à la façon dont nous les gérons. Au cours de cette séance, les participants pourront :

- Définir l'écart entre ce que vous avez, ce que vous dépensez et ce dont vous avez besoin.
- Découvrir la science des points de référence.
- Définir ce qui favorise réellement le bonheur et le bien-être financier (indice : ce n'est pas plus d'argent).

24. Renforcer la résilience pour l'avenir du travail

Aujourd'hui, le climat de travail est marqué par le changement, les possibilités et l'espoir. Cependant, dans l'ombre, une pandémie de mal-être mental se profile à l'horizon. En période de changement et d'adaptation, nous devons, plus que jamais, puiser dans notre résilience pour mieux repartir. Au cours de cette discussion interactive et perspicace, nous apprendrons ensemble des stratégies pratiques fondées sur des données probantes pour renforcer la résilience des individus et des équipes.

Au cours de cette session, les participants pourront:

- Se laissez émouvoir par une histoire crue de vulnérabilité et de résilience.
- Découvrir les principales tendances qui influencent l'avenir du travail et comment garder une longueur d'avance.
- Apprendre et s'engager dans des stratégies pour soutenir la résilience de l'équipe et la haute performance.
 - Appel ou retrait, planification de l'imprévu, approche de la charge de travail selon le principe "push and pull" (pousser et tirer).
- Apprendre et s'engager à mettre en oeuvre des moyens pratiques pour être le changement que vous souhaitez voir.

25. Humaniser le lieu de travail

Les organisations sont des groupes de personnes qui travaillent à la réalisation d'un objectif, d'une mission ou d'une vision commune. Enfin, espérons-le. Et tout en travaillant ensemble, les relations interpersonnelles constituent le plus grand potentiel ou le plus grand obstacle à la réussite. Ou peut-être l'absence de relations interpersonnelles. Une culture forte nécessite une étoile polaire sur laquelle chacun peut garder le cap. Et dans le cadre de ce processus, ils doivent travailler efficacement pour y parvenir. Au cours de cette session, les participants pourront:

- Découvrir comment un conjoint de travail ou un "meilleur ami au travail" soutient le bien-être et la productivité.
- Apprendre à "humaniser" le lieu de travail pour mieux atteindre vos objectifs professionnels.
- Comprendre l'équilibre.



26. Santé mentale

Notre forme mentale et notre capacité à être bien peuvent être améliorées lorsque nous disposons d'une combinaison du soutien psychologique et social dont nous avons besoin, d'une régulation émotionnelle positive, d'un lien social et d'un objectif. Au cours de cette discussion interactive, vous apprendrez comment appliquer les principes de la psychologie positive pour nous aider à prospérer dans notre travail et notre vie personnelle afin d'être en bonne forme mentale tout en étant conscient et/ou en utilisant les soutiens disponibles à notre disposition

Les participants pourront:

- Comprendre la relation entre le bien-être mental, le stress et nos performances personnelles.
- Définir le bien-être mental et identifier les facteurs qui ont un impact positif sur la santé mentale.
- Appliquer des pratiques psychologiques positives pour développer une meilleure conscience de soi et une meilleure régulation émotionnelle.
- Savoir comment accéder aux aides disponibles.



Bâtir une population et une économie canadiennes plus saines et plus performantes. Une organisation à la fois.

Ensemble.