

## Webinaire

### SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL : VOLET EMPLOYÉS

Des moyens de prévention et de guérison sont disponibles afin de préserver sa santé psychologique. Pour passer au travers de situations complexes, il faut apprendre à identifier les sources de difficulté, prendre conscience des outils qui sont à portée de main et bien les utiliser au quotidien.

#### Objectifs :

- Outiller les personnes afin de préserver leur santé psychologique
- Identifier des pistes afin d'améliorer le bien-être des individus

#### Contenu :

- Comment développer sa résilience
- Quatre pistes importantes
- Énergiser sa vie
- Retrouver le sentiment de contrôle
- Amadouer son stress
- Gérer nos pensées et nos émotions
- Adopter de saines habitudes de vie
- Donner du sens et de la cohérence à sa vie

#### Participants ciblés :

Employés, collègues de travail, toute personne touchée de près ou de loin par la santé psychologique au travail.

#### Coût par participant :

Membre : 75\$ + taxes Non-membre : 115\$ + taxes

**Date :** Jeudi le 8 avril 2021 - Horaire : 12h00 à 13h30

Plateforme : Rencontre virtuelle offerte via la plateforme Zoom  
(le lien Zoom vous sera envoyé la journée avant l'événement)

**Conférencier :** Éric Provencher, psychologue organisationnel, HUMANA Conseil

HUMANA conseil est une firme de psychologie organisationnelle qui intervient notamment dans l'accompagnement d'équipes et de personnes lors de périodes de transition et dans des situations de crise.

Le principal intervenant, Eric Provencher, psychologue organisationnel – CRHA, possède plus de 25 années d'expérience terrain auprès de personnes vivant des situations difficiles et complexes. Ce riche bagage, acquis tant au sein d'entreprises publiques et privées qu'à titre de consultant, lui permet de concevoir des outils adaptés afin d'accompagner efficacement les personnes.

