

# Prenez soin de vous

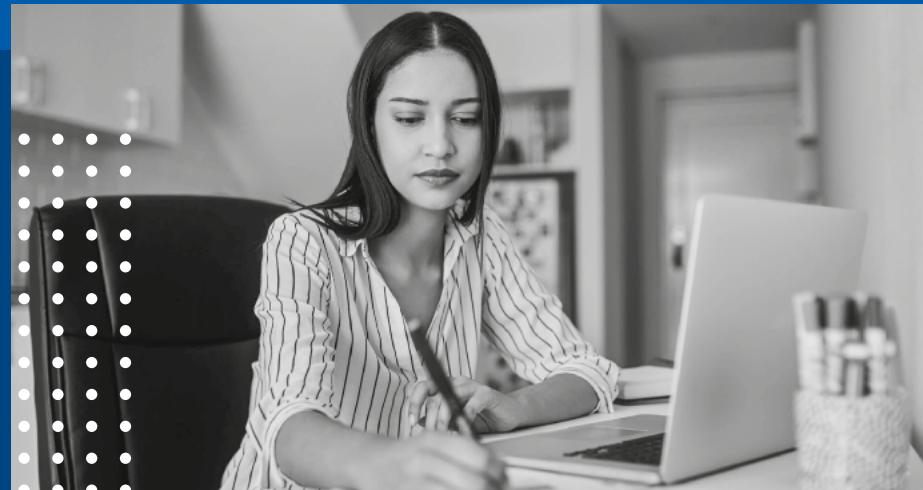
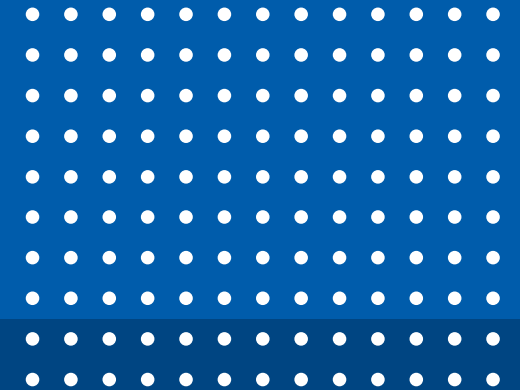
Une série de quatre webinaires gratuits pour briser l'isolement et offrir un soutien psychologique destinés aux travailleuses et travailleurs autonomes du Québec.

**Participez à quatre webinaires gratuits**

Avec la participation financière de :



Organisé par :



**Du 23 février  
au 15 mars**

## WEBINAIRE 1 | VOUS N'ÊTES PAS SEUL

### **La santé mentale, un défi en temps de pandémie – vous en préoccuper est une nécessité pour vous et votre entourage !**

Depuis mars dernier, le monde du travail a changé pour tout le monde, mais peut-être davantage pour les travailleurs autonomes. La santé mentale était un sujet d'actualité avant la pandémie puisqu'elle représentait la première cause d'invalidité de longue durée. Elle l'est encore plus aujourd'hui alors que de nombreux sondages démontrent une détérioration de la santé mentale de la majorité de la population, certains groupes étant plus affectés que d'autres.

Ce webinaire fera un survol des résultats de différents sondages qui ont mesuré l'état de la santé mentale depuis le début de la pandémie. Il décrira ce qu'on entend par santé mentale et stress, et fournira des recommandations pour demeurer en santé et avoir une bonne hygiène de façon générale de même qu'en contexte de télétravail. On y présentera également des ressources disponibles gratuitement.



**MICHÈLE PARENT, CRHA**

Vice-présidente associée, Services conseils santé organisationnelle  
HUB International

## WEBINAIRE 2 | SE DONNER DES SOLUTIONS

### **Prendre soin de soi et des autres dans un contexte de turbulences**

Être confronté à des changements constants sur une longue période d'incertitude met à rude épreuve la capacité de résilience des personnes. C'est particulièrement vrai chez les travailleurs autonomes qui mènent souvent leurs activités professionnelles en solo. Comment conserver son équilibre lorsque les repères changent et qu'il faut à tout prix préserver force et énergie pour assurer une continuité de prestation de services auprès des clients ?

Ce webinaire vise à sensibiliser les travailleurs autonomes à l'importance de reconnaître les signes précurseurs de la fatigue ou de la détresse psychologique, des manifestations de l'anxiété autant chez soi que chez ses proches collaborateurs ou clients.

La formule adoptée invite chaque participant à faire une réflexion sur quelques facteurs de risque qui peuvent mener à un épuisement professionnel ou à des réactions incontrôlées d'anxiété. Puis, d'autres questions mènent à reconnaître les repères et les ressources personnelles dont chacun dispose pour mieux gérer son stress au quotidien ou son anxiété. Parce que la santé, c'est ce qu'on a de plus précieux dans ce contexte pandémique !



**GHISLAINE LABELLE, CRHA, DISTINCTION FELLOW**

Auteure, conférencière, psychologue organisationnelle  
Groupe Conseil SCO inc.

### ● WEBINAIRE 3 | SE METTRE EN MOUVEMENT

## Prendre les commandes de sa santé psychologique

L'humain possède une fabuleuse capacité d'adaptation, mais il doit décider de l'utiliser! 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 reconnaître les sources de difficulté, prendre conscience des outils qui sont à portée de main et bien les exploiter au quotidien.

S'inspirant des écrits portant sur le concept de résilience popularisé par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, ce webinaire vise à outiller les travailleurs autonomes pour qu'ils puissent rebondir face aux défis professionnels et personnels. On y traitera notamment de la façon de développer sa résilience, de retrouver le sentiment de contrôle et de gérer ses pensées et ses émotions.



**ÉRIC PROVENCHER, CRHA**  
Psychologue organisationnel  
HUMANA conseil

### ● WEBINAIRE 4 | SE CONNAÎTRE, SE MOTIVER

## Pour que plaisir et sens génèrent bien-être et performance

Pour maintenir la qualité de nos motivations comme travailleur autonome, il est important de comprendre ce qu'est la motivation au travail et de savoir comment stimuler les formes de motivation les plus adaptatives. Ceci est d'autant plus vrai en contexte de pandémie. Une façon novatrice et efficace de stimuler le fonctionnement optimal au travail est de miser sur ses forces plutôt que d'uniquement viser à diminuer ses faiblesses.

Mais connaissons-nous vraiment nos forces? Avons-nous l'occasion de les mettre à profit quotidiennement au travail? Si notre réponse est hésitante, cela est tout à fait normal. En effet, certaines études montrent que seulement le tiers d'entre nous est capable de nommer spontanément ses forces et uniquement 17% croit les mettre à profit la plupart du temps au travail. Ce webinaire vous aidera à vous connaître grâce à un outil concret et gratuit (disponible ici [www.viame.org](http://www.viame.org)) et aussi d'optimiser l'utilisation des forces au travail pour rehausser votre bien-être et votre fonctionnement optimal.



**JACQUES FOREST, CRHA**  
Professeur, psychologue organisationnel  
École des sciences de la gestion (ESG)-UQAM

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT | [PRENEZSOINDEVIOUS.CA](http://PRENEZSOINDEVIOUS.CA)**

