

Série de webinaires : S'adapter en temps de crise

ÊTRE MAÎTRE DE SA SANTÉ MENTALE : PRATIQUES D'AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ AU TRAVAIL

**WEBINAIRE
EN DIRECT**

LE MERCREDI 25 MARS 2020 | DE 13 h À 14 h 15 (HEURE DE L'EST)

INSCRIPTION : <https://www.jedonneenligne.org/ciaj-icaj/webhealth2fr/>

COÛT : Gratuit, mais il est obligatoire de remplir le formulaire d'inscription.

CONFÉRENCIÈRE

DANIELLE GERMAIN, DIRECTRICE CLINIQUE, [Revivre](#)

Modératrice : Lynne Robichaud, Chef, service aux membres et administration, [ICAJ](#)

APERÇU

Anxiété, stress, pression, dépression. Chaque année, entre 10 et 20 % des travailleurs connaîtront des symptômes d'une sévérité qui affectera leur présence ou leur productivité au travail, sans compter leur niveau d'engagement et leur bien-être. Des événements sans précédent tels que la crise sanitaire de la COVID-19 peuvent aggraver les problèmes de santé mentale. Personne n'est à l'abri, mais tous peuvent jouer un rôle actif pour les surmonter et les prévenir. Quelles sont les actions qui vous aident à devenir ou demeurer maître de votre santé mentale? Quelles sont celles de vos collègues? Découvrez comment alimenter votre pouvoir d'agir, cultiver votre autogestion et veiller à votre bien-être... à votre façon.

Grandes lignes :

- Présentation de Revivre
- L'autogestion en santé mentale, c'est quoi
- Les troubles anxieux et dépressifs et leurs impacts au travail
- Schéma des stades de fonctionnement au travail
- L'importance des proches, à la maison comme au travail
- Quelques outils pour faire face à l'anxiété

NOTE

Le lien permettant d'accéder à la plateforme et le mot de passe seront transmis à chaque participant par courriel 48 h avant l'événement. Il est préférable de tester la plateforme au préalable.

Une séance en anglais dirigée par Ms. Nadia Hammouda, English Community Lead, Revivre, a également lieu à 11 h 30. L'inscription doit se faire à l'aide d'un autre formulaire:

<https://www.imakeanonlinedonation.org/ciaj-icaj/webhealth1en/>

HEURE DE DIFFUSION SELON LES DIFFÉRENTS FUSEAUX HORAIRES :

HP	de 10 h 30 à 11 h 45	HR	de 11 h 30 à 12 h 45	HC	de 12 h 30 à 13 h 45
HE	de 13 h à 14 h 15	HA	de 14 h à 15 h 15	HT	de 14 h 30 à 15 h 45