



FORMATIONS ET CONFÉRENCES

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Les **conférences** ont pour but d'informer et de fournir de précieux outils quant au bien-être individuel et collectif. De manière plus magistrale, les conférences touchent à divers sujets reliés à la santé mentale.

SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ

Clientèle visée : Population étudiante, aînée et au travail

Description : Sensibiliser à l'impact de l'anxiété dans les différentes sphères de nos vies et les façons de s'en libérer.

Thèmes abordés :

- Définition de l'anxiété et ses concepts connexes
- Habitudes de vie et ses impacts sur l'anxiété
- Exercices et techniques pour se libérer de l'anxiété

L'ESTIME DE SOI : CULTIVER ET ENTRETENIR SON ESTIME PERSONNELLE

Clientèle visée : Population étudiante, aînée et au travail

Description : Sensibiliser la population à l'importance d'une bonne estime de soi pour le bien-être personnel.

Thèmes abordés :

- Définition de l'estime de soi et ses concepts connexes
- Les causes d'une faible estime de soi
- Comment cultiver son estime de soi
- Comment entretenir l'estime personnelle

POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS : L'ÉPANOUISSEMENT SEXUEL CHEZ LES AÎNÉS

Clientèle visée : Aînés âgés de 65 ans et plus

Description : Fournir de l'information au sujet de la sexualité chez les aîné(e)s, démystifier les croyances/mythes à ce propos et suggérer des pistes pouvant contribuer à l'épanouissement sexuel de cette clientèle.

Thèmes abordés :

- Définition du vieillissement et de la santé sexuelle
- Changements et facteurs qui influencent la sexualité chez les aînés
- Pistes & suggestions pour un épanouissement sexuel

L'ANXIÉTÉ ET LA RÉALITÉ ÉTUDIANTE

Clientèle visée : Population étudiante

Description : Sensibiliser la population étudiante aux symptômes, impacts et prévention de l'anxiété pour jouir d'une satisfaction à l'égard des études.

Thèmes abordés :

- Différence entre anxiété et anxiété de performance
- Portrait des étudiants et de leurs réalités
- Trucs et astuces pour une gestion efficace de l'anxiété et le maintien d'une santé mentale positive

Pour plus d'information concernant nos services et disponibilités, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au (418) 275-2405 ou par courriel au direction@smqlsj.com.

SPÉCIAL COVID-19

FORMATIONS ET CONFÉRENCES

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Les **conférences** ont pour but d'informer et de fournir de précieux outils quant au bien-être individuel et collectif. De manière plus magistrale, les conférences touchent à divers sujets reliés à la santé mentale.

ANXIÉTÉ ET PANDÉMIE

Clientèle visée : Population générale

Description : Sous forme de conférence-web, elle vise à outiller et fournir des astuces permettant de vivre plus sereinement la situation actuelle. Chacune des 7 astuces est vue de manière globale.

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale positive
- Définition de l'anxiété et ses concepts connexes
- Les 7 astuces : leur utilité en période de confinement
- La stigmatisation
- L'après-pandémie

LES 7 ASTUCES POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ

Clientèle visée : Milieux de travail et population adulte

Description : Chacune des 7 astuces est vue de manière approfondie, pour un total de 7 conférences (une astuce par conférence). Sous forme de conférence-web, elles visent à outiller et fournir des astuces permettant de vivre plus sereinement la situation actuelle au niveau du quotidien et du travail (et télétravail).

Thèmes abordés :

- Les 7 astuces dans le quotidien
- Les 7 astuces et le confinement
- Les 7 astuces au travail

Pour plus d'information concernant nos services et disponibilités, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au (418) 275-2405 ou par courriel au direction@smqlsj.com.

NOUVEAUTÉS 2020!

FORMATIONS ET CONFÉRENCES

SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Les **conférences** ont pour but d'informer et de fournir de précieux outils quant au bien-être individuel et collectif. De manière plus magistrale, les conférences touchent à divers sujets reliés à la santé mentale.

CONSOLIDER UNE ÉQUIPE DE TRAVAIL

Clientèle visée : Population adulte & milieux de travail

Description : Sensibiliser à l'impact d'un milieu de travail sain sur la santé mentale individuelle et collective.

Thèmes abordés :

- Définition de la consolidation d'équipe
- Aspects nuisant au bon fonctionnement d'une équipe vs ce qui le favorise
- Comment contribuer au bon fonctionnement de l'équipe de travail

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Clientèle visée : Population étudiante, aînée et adulte

Description : Sensibiliser et informer la population aux termes relatifs à la santé mentale positive ainsi qu'à la mission de l'organisme.

Thèmes abordés :

- Définition de la santé mentale positive
- Facteurs de protection et facteurs de risque à la santé mentale
- Comment promouvoir au quotidien la santé mentale individuelle et collective

IL ÉTAIT UNE FOIS, DANS UN MONDE D'ÉMOTIONS

Clientèle visée : Population générale

Description : Sensibiliser la population à l'importance de ressentir grâce à la campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2020-2021 : **RESSENTIR, c'est recevoir un message**. Conférence divisée en quatre parties, chacune d'une durée d'une heure, pour un total de quatre heures.

Thèmes abordés :

- Faire place aux émotions (développée en collaboration avec l'ACSM Saguenay)
- L'intelligence des émotions au travail
- Promouvoir et soutenir la compétence émotionnelle des 12-17 ans
- L'intelligence émotionnelle

Pour plus d'information concernant nos services et disponibilités, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au (418) 275-2405 ou par courriel au direction@smqlsj.com.