

# MODULE 5

## SANTÉ MENTALE : DÉVELOPPER DES RÉFLEXES DE GESTION BIENVEILLANTE ET D'AUTOGESTION



### Objectifs

À la fin de cette formation, le participant sera en mesure d'utiliser une terminologie permettant d'ouvrir la conversation sur la santé mentale avec son équipe. En complément, au niveau personnel, le participant pourra détecter ses signes et symptômes et appliquer des outils concrets pour favoriser le retour à l'équilibre, par une démarche d'autogestion.



### Contenu

- Démystifier la santé mentale
- Stress et santé mentale
- Signes et symptômes
- L'importance de la bienveillance
- L'autogestion en santé mentale



### Formateur

[Julie Banville](#)



Forte de près de 20 ans d'expérience à titre d'entrepreneure et formatrice au sein de multiples organisations au Québec, Julie a une compréhension approfondie de la réalité des employés et des gestionnaires dans un milieu de travail qui ne cesse de changer.