

# Programme de certification Leader en santé mentale

## Créez un environnement sain, équilibré et sécuritaire en matière de santé mentale

Ce programme allie sensibilisation, formation, philanthropie et recherche de pointe.

**Conférence** - « Garder l'équilibre au travail », pour tous les employés, met l'emphase sur la déstigmatisation, la démystification et la sensibilisation des maladies mentales. Cette conférence outille les participants en leur montrant comment devenir le patron de leur santé mentale. Elle inclut un témoignage présenté par une personnalité du monde des affaires.

**Formation** - la formation « mon relief au travail », d'une durée de 4 heures, est réservée aux gestionnaires et aux personnes en position de leadership. Elle sensibilise les participants sur les enjeux en santé mentale et renforce leur capacité à offrir un

meilleur soutien à leur équipe. Cette formation met l'accent sur les moyens pour continuer à prendre soin de soi et des autres.

**Atelier d'autogestion en groupe** - pour tous et portant sur des thématiques telles que l'anxiété, la dépression, la bipolarité, l'estime de soi et le milieu de travail.

**Service de coaching individuel et ponctuel** aux gestionnaires. 3 heures de coaching personnalisé et individuel disponibles après la formation « mon relief au travail ».

**Services de soutien** pour tous

- Groupe de soutien
- Groupe de soutien pour les proches
- Soutien individuel avec intervenant

# relief

le chemin de  
la santé mentale

Relief est un centre d'expertise et de soutien en santé mentale qui compte un réseau de partenaires à travers le Québec et le Canada. Reconnu comme une référence et un leader pour les troubles mentaux courants depuis plus de 30 ans, Relief a développé une véritable innovation sociale avec son concept unique de soutien à l'autogestion.



# LES AVANTAGES DU PROGRAMME DE CERTIFICATION À RELIEF AFFAIRES

La certification fait de vous un leader en santé mentale, en vous outillant à tous les niveaux de votre organisation. Il permet de bénéficier d'un accompagnement privilégié offert par Relief.

## En quoi consiste le programme de certification de Relief Affaires?

- Une conférence destinée à l'ensemble des **employé-e-s**, contribuant à démystifier et à déstigmatiser la santé mentale, l'anxiété, la dépression et la bipolarité
- Une journée de formation destinée aux **gestionnaires** pour les outiller de façon concrète à mieux cerner et aborder les enjeux de santé mentale
- Un service de coaching ponctuel et individuel offert aux **gestionnaires** afin de les soutenir face à des situations particulières
- Un coffre à outils adapté aux besoins des **gestionnaires** et des **employé-e-s**
- Un accès aux groupes de soutien et aux services de soutien ponctuel de Relief (parler, écrire, clavarder ou rencontrer un-e intervenant-e).

## Les avantages du Programme

- Se positionner comme leader en santé mentale auprès de vos employé-e-s, de vos partenaires et de vos clients
- Former et outiller vos gestionnaires pour leur permettre de mieux identifier et répondre aux problèmes de santé mentale au sein de leurs équipes
- Outiller vos employé-e-s et favoriser leur responsabilisation et une participation active à leur bien-être
- Bénéficier d'un accompagnement privilégié et de services personnalisés de l'équipe de Relief
- Construire une culture du bien-être en milieu de travail à tous les niveaux organisationnels
- Publiciser votre certification par le biais d'un badge numérique pouvant être diffusé sur vos diverses plateformes
- Renforcer votre marque employeur et favoriser le recrutement et la rétention de talents
- Mobiliser les jeunes cohortes d'employé-e-s pour qui la santé mentale est une valeur importante et moins taboue que les générations antérieures
- Bâtir des équipes plus performantes à long terme.

Jumelez votre solution inpowr au programme de certification « Leader en santé mentale » de Relief.

