



Être bien au travail

Une riche gamme d'ateliers
de mieux-être et d'activités
pour les employés.

ATELIERS

Prenez soin de vous comme vous le faites si bien pour les autres

- Découvrez comment le fait de prendre soin de soi agit sur le succès professionnel et personnel.
- Entrez en relation avec vous-même comme première étape d'une véritable quête de soin de soi.
- Expérimentez des stratégies de réduction du stress.
- Améliorez la qualité des relations que vous entretenez.
- Prenez soin de vous dans toutes les sphères de votre vie.

Libérez-vous du stress constant

- Identifiez les caractéristiques propres au stress persistant.
- Découvrez la puissance de la neuroplasticité.
- Adoptez les pratiques reconnues pour combattre le stress.
- Atténuez la pensée négative.
- Développez votre conscience positive.
- Gérez en continu votre stress avec des techniques éprouvées.

Apprenez à gérer les émotions fortes

- Découvrez la science derrière la montée des émotions fortes.
- Prenez conscience de leur impact sur vous et sur les autres.
- Régulez ces émotions par le biais d'une approche novatrice en quatre étapes.
- Apaisez votre stress et améliorez votre rendement.

Maîtrisez votre anxiété

- Découvrez comment fonctionne l'anxiété.
- Reconnaissez la différence entre une anxiété normale et une anxiété destructrice.
- Identifiez les signes courants et non détectés de l'anxiété.
- Gérez votre anxiété au moyen de quatre stratégies issues de la plus récente neuroscience.
- Développez un plan d'action pour mieux vous sentir.
- Restaurez rapidement votre niveau de productivité.

Osez parler de santé mentale

- Reconnaissez vos besoins en matière de santé mentale, tant au travail qu'à la maison.
- Évaluez-vous ou évaluez quelqu'un d'autre en utilisant un continuum de la santé mentale.
- Identifiez et communiquez à vos proches les signaux de votre santé mentale.
- Validez vos besoins et les besoins des gens autour de vous.
- Apprenez comment obtenir et fournir du soutien et des ressources en santé mentale.
- Normalisez la santé mentale : contribuez à dissiper vos préjugés et les préjugés des autres.

Transformez vos "Safe Spaces" en espaces de courage

- Explorez le besoin primordial de la connexion sociale.
- Repérez les obstacles qui jonchent le paysage social actuel.
- Remarquez comment le conflit, l'isolement et l'anxiété sociale prennent racine.
- Construisez des espaces de courage qui favorisent la connexion, l'honnêteté et la croissance.
- Développez des relations paisibles et constructives.

NOTRE OFFRE

Nos services propulsent les stratégies de mieux-être d'organisations performantes.

Nous offrons une gamme d'ateliers d'apprentissage dans l'action, présentés en format virtuel de 90 minutes. Ils sont disponibles en deux versions : pour les cadres et les employés, et se vendent séparément ou regroupés en forfaits. Ces ateliers suscitent des déclics personnels et recèlent des stratégies qui mettent l'intuition en action - tout en rappelant la responsabilité individuelle en matière de mieux-être.

Nous offrons également un programme d'activités à valeur ajoutée qui favorisent la promotion, l'adoption et l'intégration continue des pratiques de mieux-être :

- Coaching personnel et d'équipe
- Communautés de pratique
- Outils d'évaluation
- Séances en direct *Demandez-moi n'importe quoi.*

Veillez nous contacter pour connaître nos tarifs.

NOTRE APPROCHE

Chez Sphère3, nous savons que la santé mentale et le mieux-être ne s'imposent pas. C'est pourquoi nous préconisons la conscience de soi et la régulation émotionnelle. Ainsi, nos ateliers aident les employés à trouver leurs propres pratiques durables de manière à favoriser la connexion et la compassion envers eux-mêmes, les collègues et les groupes de travail.

À PROPOS DE NOUS



Annie Gauthier, M.Ed., CRHA

Coach *Design Your Life* | Facilitatrice en mieux-être | Consultante en *Design Thinking*, apprentissage et développement.



Francine MacInnis, Ph.D., OPQ

Psychologue clinique et organisationnelle | Animatrice, coach et consultante chevronnée en matière d'inclusion et de mieux-être socio-émotionnel.



James Selfe - Expert en engagement et en communication avec les employés | Développeur de contenus de mieux-être et facilitateur.