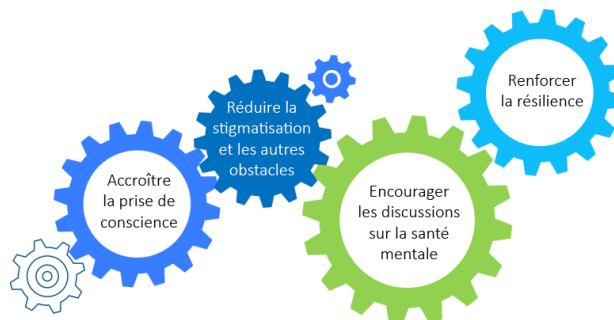




Cours sur la santé mentale et le bien-être au travail pour les professionnels des soins buccodentaires

Objectifs du cours

L'Association dentaire canadienne s'est associée à la Commission de la santé mentale du Canada afin d'adapter le programme *L'Esprit au travail* (EAT) pour les professionnels des soins buccodentaires. Ce cours se fonde sur des données probantes et a pour objectif d'amener les participants à modifier leur conception de la santé mentale en milieu de travail et leurs façons d'y réagir. Il a été conçu spécialement pour les professionnels et le personnel administratif du secteur dentaire. Il se décline en deux versions : une pour les employés et une pour les superviseurs et chefs d'équipe (dentistes). Ce cours peut être offert en présentiel ou en mode virtuel.



Survol

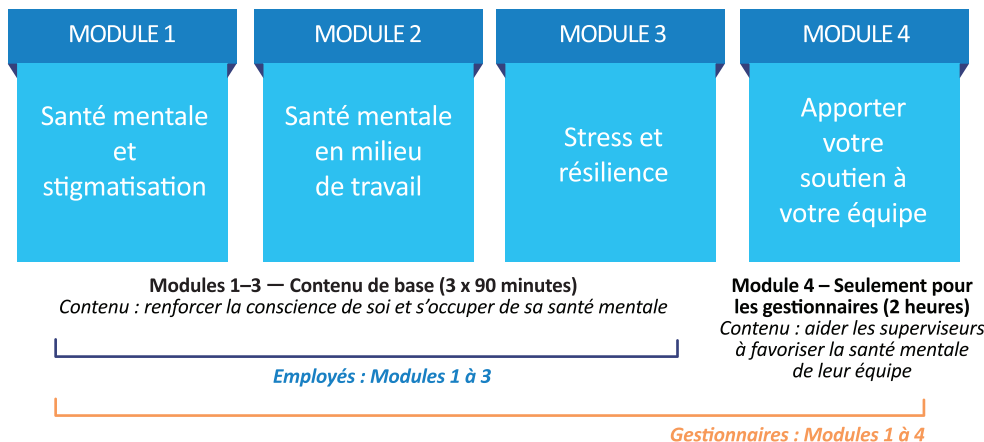
Les **trois premiers modules** offrent le même contenu de base, que les participants soient des employés ou des membres de la gestion. Ils visent principalement à accroître la conscience de soi et à s'occuper de sa propre santé mentale. Le **quatrième module** s'adresse aux gestionnaires.

- ✓ **Module 1 — Santé mentale et stigmatisation** : Ce module présente le concept de la santé mentale et de la stigmatisation et il aborde les effets de la stigmatisation sur les personnes vivant avec des troubles de santé mentale.
- ✓ **Module 2 — Santé mentale en milieu de travail** : Ce module aide les participants à reconnaître et à suivre l'évolution de leur santé mentale et de leur bien-être et à savoir quand prendre des mesures appropriées et comment aborder la santé mentale avec des collègues et des amis.
- ✓ **Module 3 — Stress et résilience** : Ce module traite de l'incidence du stress sur la santé mentale et donne aux participants l'occasion de

mettre en pratique les quatre grandes stratégies d'adaptation — des outils éprouvés pour arriver à composer efficacement avec le stress et pour demeurer résilients.

- ✓ **Module 4 — Apporter votre soutien à votre équipe** : Ce module se fonde sur les trois premiers et présente aux gestionnaires (dentistes) des outils pratiques pour soutenir chaque membre de leur personnel et favoriser la santé mentale de leur équipe.

À noter : Le cours offre un milieu sécurisant pour échanger ; toutefois, il n'est pas obligatoire de partager des expériences personnelles. Les organismes parrains peuvent offrir le cours en personne. Le contenu de la version en personne est le même que celui de la version en ligne.



Les quatre modules sont conçus pour être livrés :

- ✓ dans l'ordre indiqué, le contenu d'un module étant prérequis pour le suivant
- ✓ à intervalle maximal de deux semaines les uns des autres
- ✓ dans des groupes distincts pour les employés et pour la gestion.

Taille des groupes et exigences :

En présentiel, la taille des groupes variera entre 8 et 25 personnes.
En formule virtuelle, la taille des groupes variera entre 8 et 15 personnes. Le cours peut avoir lieu sur Zoom ou sur Microsoft (MS) Teams.

Pour tout savoir :

1-613-683-3755 • solutions@openingminds.org • <https://changerlesmentalites.org/formation>

350, rue Albert Street, pièce 1210, Ottawa ON K1R 1A4 • Téléc. : 613.798.2989 • bd@mentalhealthcommission.ca • <https://commissionsantementale.ca/>



#OpeningMinds @openingminds_ca @Opening Minds @Opening Minds

L'Esprit au travail pour les professionnels des soins buccodentaires — Créé pour l'Association dentaire canadienne