



**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Programme de formation *L'esprit au travail :* Un guide pour les organismes parrains

Au plus fort de la pandémie, le Groupe de travail de l'ADC sur la reprise des activités a canalisé ses efforts sur l'adaptation d'un programme de formation baptisé *L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires*. Nous avons le plaisir de partager l'aboutissement de ce travail et d'aider notre communauté à bien prendre soin d'elle et des autres.



ASSOCIATION
DENTAIRE
CANADIENNE



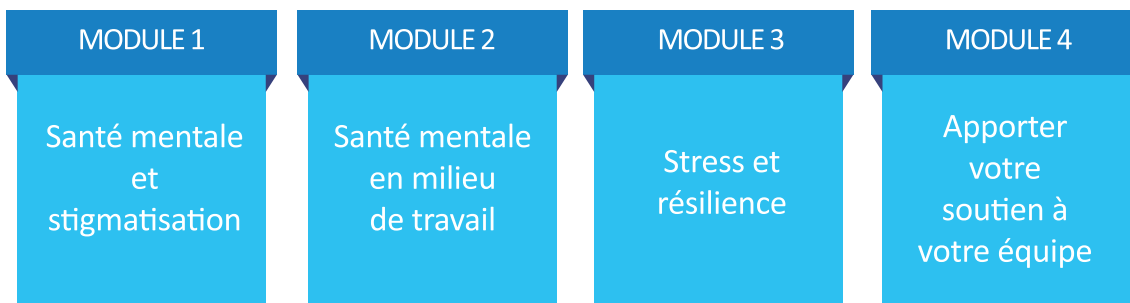
OBJECTIFS DU PROGRAMME :

Le programme de formation L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires se base sur des faits pour contribuer à amorcer un changement d'attitude et de comportement par rapport à la santé mentale en milieu de travail. Il est conçu spécialement pour les professionnels et le personnel du secteur des soins buccodentaires. Ce cours est offert en mode virtuel ou en présentiel, et se décline en version pour les employés (le personnel) et en version pour les gestionnaires (les dentistes), c'est-à-dire les superviseurs et les chefs d'équipe.



APERÇU :

Les modules 1 à 3 sont les modules de base et offrent le même contenu de fond qui profitera tant au personnel qu'aux gestionnaires. Ils portent sur l'amélioration de la conscience de soi et sur l'apprentissage de ce que signifie prendre soin de sa propre santé mentale. Le module 4 s'adresse aux gestionnaires.



Modules 1–3 — Contenu de base (3 x 90 minutes)
Contenu : renforcer la conscience de soi et s'occuper de sa santé mentale

Employés : Modules 1 à 3

Module 4 – Seulement pour les gestionnaires (2 heures)
Contenu : aider les superviseurs à favoriser la santé mentale de leur équipe

Gestionnaires : Modules 1 à 4





- ➔ **Le Module 1** : Santé mentale et stigmatisation : initiera les participants aux concepts de santé mentale et de stigmatisation. Il abordera l'incidence de la stigmatisation sur les personnes aux prises avec des troubles de santé mentale.
- ➔ **Le Module 2** : Santé mentale en milieu de travail : amènera les participants à reconnaître et à surveiller les changements de leur santé mentale et de leur bien-être et à savoir quand prendre des mesures appropriées et avoir des discussions sur la santé mentale avec des collègues et des amis.
- ➔ **Le Module 3** : Stress et résilience : traitera de l'incidence du stress sur la santé mentale et offrira l'occasion aux participants de faire des exercices.
- ➔ **Le Module 4** : Soutenir son équipe (qui s'adresse seulement aux dentistes et aux gestionnaires) : se fondera sur les trois modules de base pour présenter des outils pratiques afin de soutenir chaque membre du personnel et la santé mentale de toute l'équipe.

Ces quatre modules doivent :

- être suivis dans l'ordre indiqué car le contenu est progressif
- être suivis immédiatement l'un après l'autre ou espacés dans le temps, sans toutefois que l'intervalle ne dépasse deux semaines
- être livrés dans des cohortes distinctes pour le personnel et les gestionnaires.

Pour recevoir un certificat, chaque participant doit suivre tous les modules exigés.

CRÉER UN ESPACE DE BIENVEILLANCE :

Notre cherchons à créer un espace dans lequel les participants se sentiront à l'aise de s'exprimer sans craindre d'être victimes de discrimination ou de jugement. Ce programme de formation veut offrir une zone neutre pour favoriser les échanges; les participants ne sont cependant pas tenus de parler de ce qu'ils vivent. L'information, les expériences et les récits qu'ils partageront seront tenus confidentiels.

FRAIS :

- *L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires*
en mode virtuel, version pour les gestionnaires : 3 500 \$, taxes en sus
- *L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires*
en présentiel, version pour les gestionnaires : 4 500 \$, taxes en sus
- *L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires*
en mode virtuel, version pour les employés : 2 800 \$, taxes en sus
- *L'esprit au travail : Santé mentale et bien-être pour les professionnels des soins buccodentaires*
en présentiel, version pour les employés : 3 575 \$, taxes en sus





FORMATS DU PROGRAMME DE FORMATION :

Ce programme de formation peut être offert en mode virtuel ou en présentiel. Peu importe la formule retenue, les participants auront les mêmes occasions d'en apprendre davantage sur la santé mentale en milieu de travail et sur la façon de s'occuper de leur propre santé mentale. N'hésitez pas à consulter le dépliant pour les participants .

Mode virtuel :

- Le cours peut être offert sur la plateforme Zoom ou Microsoft Teams. La plateforme Zoom est fortement recommandée puisqu'elle offre des fonctionnalités supérieures.
- Les participants doivent avoir accès à un ordinateur doté d'une caméra, d'un micro et de haut-parleurs qui fonctionnent pour chaque séance.
- Si les participants choisissent d'utiliser Zoom, ils doivent se créer un compte Zoom, qui est gratuit.

En présentiel :

- Il faut réserver une salle assez grande.
- Il faut organiser les repas à l'avance, soit en réservant les services d'un traiteur ou en amenant votre propre nourriture.
- Si l'animateur de l'atelier vient de l'extérieur, une estimation des coûts de déplacement sera fourni au client.

FOIRE AUX QUESTIONS :

1. Quelle est la taille des groupes?

La taille variera selon que le cours est offert en mode virtuel ou en présentiel. La taille des groupes en mode virtuel varie entre 8 et 15 personnes, tandis que la taille des groupes en présentiel varie entre 8 et 25 personnes.

2. Combien de temps dure le programme de formation?

Ci-dessous figure le temps que devront prévoir les gestionnaires et les employés :

Cours pour les gestionnaires en mode virtuel : 8 heures en tout (peut avoir lieu sur une seule journée ou sur deux jours en l'espace de deux semaines)

Cours pour les gestionnaires en présentiel : 8 heures en tout (peut avoir lieu sur une seule journée ou sur deux jours en l'espace de deux semaines)

Cours pour les employés en mode virtuel : 5 heures en tout (peut avoir lieu sur une seule journée)

Cours pour les employés en présentiel : 5 heures en tout (peut avoir lieu sur une seule journée)

3. Dois-je apporter du matériel de formation ou des fournitures?

Le matériel pour les participants sera envoyé avant le cours pour qu'il puisse être distribué. Nous recommandons que vous preniez aussi les ressources sur la santé mentale de votre organisation.

4. Comment faire pour s'inscrire à ce programme de formation?

Il suffit de remplir le formulaire pour les nouveaux clients et de l'envoyer à solutions@openingminds.org. Une personne communiquera avec vous peu de temps après pour régler le contrat et planifier l'horaire.

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/>





Formulaire pour les nouveaux clients

Renseignements :

Nom de l'organisation :	
Adresse de facturation (avec la ville et la province) :	
Personne-ressource et poste :	
Adresse électronique et numéro de téléphone :	
Nom et adresse électronique/numéro de téléphone de l'administrateur général (pour la facturation) :	
Nom et poste du signataire autorisé (s'il s'agit d'une autre personne que ci-dessus) :	
S'agit-il d'une organisation à but non lucratif, d'une organisation caritative ou d'une association?	

Information sur le cours :

Version du cours :	
Nombre total de cours :	
En mode virtuel ou en présentiel :	
Journée complète ou demi-journées :	
Langue d'enseignement :	
Pour les cours en mode virtuel : Zoom (seulement Zoom pour les FCA) ou Teams	
Pour les cours en présentiel : lieu, y compris la ville et la province :	
Pour les cours en présentiel : payeriez-vous les frais de déplacement d'un animateur si aucun n'était disponible localement?	
Date de début souhaitée (jour et mois) :	
Fréquence des séances de cours (le cas échéant) :	
Animateur souhaité?	
Faut-il prévoir des aménagements particuliers pour les participants?	
Avez-vous une politique ou une démarche de passation de marchés à respecter pour pouvoir participer à cette initiative?	<input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON
Dans l'affirmative, veuillez indiquer le nom de la personne responsable de la passation des marchés et ses coordonnées.	
Avez-vous un processus d'inscription des fournisseurs pour les paiements et la facturation? Dans l'affirmative, veuillez préciser.	

Notre équipe se réjouit à la perspective de travailler avec vous!

