

Cultiver son bien-être

À qui s'adresse l'atelier?

À tous les membres d'une équipe-école.

Durée : 1 h 45



Cet atelier vise à :

- Élaborer un plan d'action concret pour mettre de l'avant les facteurs qui favorisent le bien-être.
- Atténuer l'impact des facteurs qui nuisent au bien-être.

Objectifs :

- Prendre conscience des enjeux liés au bien-être et à la santé mentale.
- Définir ce qu'est la santé mentale et ses principaux déterminants au travail.
- Connaître des moyens pour prendre soin de son bien-être et de celui des autres.
- Identifier collectivement des pistes d'action à mettre en place dans l'école.

Comment avoir accès à cet atelier?

Un intervenant ou une intervenante de l'école ou de la Direction de santé publique de votre région doit recevoir la formation afin de se l'approprier et ensuite pouvoir l'offrir aux autres membres de son équipe-école.