



OFFRE DE SERVICES

CONFÉRENCES/ATELIERS

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Pour se sensibiliser aux facteurs de protection favorisant le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- Les facteurs de protection en santé mentale pour soi et dans l'équipe
- Agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens

DURÉE

Format conférence : 60 à 75 minutes

Format atelier : 2 heures

CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE

Pour en apprendre plus sur les effets positifs de l'autodétermination sur la santé mentale.

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- L'autodétermination
- La motivation intrinsèque
- Des clés pour favoriser le choix
- L'écoute active
- L'empathie

DURÉE

Format conférence : 60 minutes

Format atelier : 2 heures



OFFRE DE SERVICES

RESSENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE

Pour reconnaître les besoins liés aux émotions, les comprendre et y répondre.

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- À quoi servent les émotions ?
- 4 étapes pour ressentir
- L'intelligence émotionnelle

DURÉE

Format conférence : 60 minutes

Format atelier : 2 heures

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

Pour découvrir les forces, développer la curiosité et trouver des stratégies d'adaptation, des solutions.

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- Connaissez-vous vos forces et celles de votre équipe ?
- Utilisez-vous le pouvoir de la créativité ?
- Découvrez dans le changement

DURÉE

Format conférence : 60 minutes

Format atelier : 2 heures



OFFRE DE SERVICES

AGIR, C'EST DONNER DU SENS

Pour sensibiliser aux attitudes et comportements qui donnent du sens, pour reconnaître ce qu'il y a de bon et pour favoriser le pouvoir d'agir.

THÈMES

- La définition de la santé mentale
- Les facteurs influençant la santé mentale
- Le concept de santé mentale positive
- Qu'est-ce qui fait qu'on se lève pour aller travailler ?
- On n'est jamais trop petit·e pour agir
- Comment reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique ?
- Savoir dire merci

DURÉE

Format conférence : 60 minutes

Format atelier : 2 heures

TABLE D'INFORMATION

PROMOUVOIR, SOUTENIR ET OUTILLER

Pour en apprendre plus sur les facteurs de protection de la santé mentale.

INCLUS

- 1 personne pour animer la table
- Outils de présentation
- Dépliants pour les visiteurs et visiteuses



OFFRE DE SERVICES

COÛTS*

	CONFÉRENCES Minimum 20 participant-es		ATELIERS Maximum 20 participant-es		TABLES D'INFORMATION	
	Régulier	Membre	Régulier	Membre	Régulier	Membre
OSBL	125 \$	100 \$	200 \$	175 \$	50 \$/h	40 \$/h
Autre	500 \$	475 \$	700 \$	620 \$	110 \$/h	100 \$/h

* Pour les activités en présence, veuillez prévoir les frais additionnels suivants :

- Frais de déplacement (à partir de nos bureaux) : 0,50 \$/Km
- Frais d'hébergement (si distance supérieure à 120 Km) : 150 \$
- Les frais de location de salle et d'équipement sont à la charge du client.

DEVENEZ MEMBRE DE SOUTIEN

Devenez membre de soutien pour profiter de nos tarifs spéciaux et bénéficier de nombreux avantages.

Cotisation annuelle	
OSBL	50 \$
Autre	150 \$

[Pour devenir membre de soutien.](#)

MODALITÉS DE RÉSERVATION

Pour planifier votre conférence/atelier/table d'information, veuillez communiquer avec nous au (514) 849-3291 ou à biendanssatete@mouvementsmq.ca.

**Tous ensemble,
pour une bonne santé mentale !**