

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Campagne annuelle de promotion
de la santé mentale 2017-2018



etrebiendansatete.ca

WEBINAIRES + GUIDE D'ANIMATION

Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches vous invite à participer à une série de deux webinaires en ligne organisée par le Mouvement santé mentale Québec en collaboration avec l'École d'éducation permanente de l'université McGill. Ces webinaires s'adressent aux individus, intervenant-e-s, enseignant-e-s, milieux de travail et communautés.

Nos expert-e-s invité-e-s nous aideront à mieux comprendre ce qu'est « **la santé mentale positive** » et l'influence des déterminants sociaux sur celle-ci.

Ils présenteront les liens entre la santé mentale et les « **7 astuces pour se recharger** » (astuces issues d'une vaste revue de littérature sur les facteurs de protection en santé mentale) et comment ces 7 astuces s'intègrent au quotidien et dans le milieu de travail. Ils nous outilleront pour devenir de meilleurs relayeurs de la campagne de promotion de la santé mentale.

Pour chaque thème, des exemples seront abordés en lien avec tous les âges, les milieux de travail et milieux de vie, l'environnement individuel, social, structurel et environnemental.

OBJECTIFS

1. **Accroître nos connaissances et notre compréhension de la santé mentale positive, des facteurs sociaux qui l'influencent et des facteurs de protection en santé mentale ;**
2. **Être bien informé sur le thème de la campagne 2017-2018 afin de mieux agir et intervenir.**

A

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE ET LES DÉTERMINANTS SOCIAUX DE LA SANTÉ MENTALE

26 avril 2017 – 13h à 14h30

Qu'est-ce que la **santé mentale positive**? Comment les déterminants sociaux influencent-ils la santé mentale?

Intervenant-e-s :

Renée Quimet, Maître ès arts, M.A, directrice du Mouvement santé mentale Québec pour introduire les webinaires et les animer.

Marie-Claude Roberge, M.Sc, Conseillère scientifique, Développement et adaptation des personnes, Développement des individus et des communautés Institut national de santé publique du Québec.

Isabelle Doré, Ph.D. Post-doctorat Fellow, Faculté de Kinesiologie & Éducation physique, Université de Toronto.

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

B

3 mai 2017 – 13h à 14h30

7 astuces pour se recharger : des facteurs de protection en santé mentale pour soi, la collectivité, le travail, la société (leurs origines, leurs applications, des exemples).

Intervenant-e-s :

Renée Quimet, Maître ès arts, M.A, directrice du Mouvement santé mentale Québec pour introduire les webinaires et les animer.

Monique Boniewski, B.A en psychologie, M.A en orientation professionnelle (en fin de rédaction), directrice de l'Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Québec.

Pierre Durand, Ph.D. École de Relations industrielles, professeur titulaire à l'Université de Montréal, expertise en santé publique et environnement de travail.

INSCRIPTION

COÛT* **90\$** pour les organisations
35\$ pour les individus

INSCRIPTION S'inscrire en ligne à compter du 6 février au : <http://mcgill.ca/prizma/fr/atelier>

INFORMATION (418) 835-5920

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

* Inclut les 2 webinaires d'une durée de 90 minutes ainsi qu'un guide d'animation pour poursuivre les échanges.