

ATELIERS

Le travail et la santé mentale Un milieu de travail peut être vu comme un élément de stress par rapport à la charge de travail à accomplir et à la compétition qu'on y retrouve, en raison du besoin de performance. Un employé qui traverse une période difficile sera porté à s'absenter pour diverses raisons, il sera moins productif qu'à son habitude et aura plus de risques de faire des erreurs graves. C'est pour toutes ces raisons que l'implication de l'employeur est primordiale pour le bien-être de ses employés et du même coup de son entreprise. L'ambiance dans le milieu de travail peut permettre des échanges plus constructifs qui auront un impact positif sur la communication et les relations.

Le burnout ou la dépression Contrairement à la dépression qui est une maladie ou un trouble de santé mentale, le burnout est un état. Ceci signifie que c'est passager. En règle générale, les gens qui souffrent d'un burnout étaient des gens pleins d'enthousiasme et d'énergie, qui ont perdu de l'intérêt. Le burnout commence lentement. En effet, il n'arrivera pas du jour au lendemain. Il s'agit d'un épuisement émotif qui a un impact autant au niveau émotif qu'au niveau physique.

La détresse psychologique Souvent associée à des troubles de santé mentale, la détresse psychologique peut être vécue par tous, à tout moment. Elle peut être associée à un cumul de stress ou à des événements particulièrement difficiles.

ATELIERS

Les troubles du sommeil Il est très probable que vous ou l'un de vos proches soyez un jour touchés par les troubles du sommeil. Ces troubles touchent les enfants, les adultes et les aînés de notre société. Ils sont également invalidants dans certaines situations et peuvent avoir de grandes répercussions dans votre vie personnelle et professionnelle. Ainsi, le sommeil est un besoin essentiel au bon fonctionnement d'une personne dans son quotidien. Par ailleurs, les troubles du sommeil sont très courants chez les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale.

Le stress et l'anxiété Deux problématiques majeures dans notre société actuelle et plus particulièrement en milieu de travail. Nous abordons ces notions pour mieux les comprendre, les apprivoiser et les gérer. Nous voyons ensemble la différence qui existe entre les deux et faisons la nuance entre la normalité et ce qui ne l'est pas.

Pour toutes autres informations en lien avec les troubles de santé mentale, n'hésitez pas à nous contacter.

819 849-3003

240, rue Roy, Coaticook

Courriel : leveil@videotron.ca

Site Web : www.eveilcoaticook.ca

www.facebook.com/eveilcoaticook

et sur rendez-vous.