



Apprentissage autonome
À suivre à votre propre rythme

Catalogue des services offerts aux employés*

Homewood Santé^{MC}

Catalogue des cours en ligne



1.866-398-9505

ATS : 1-866-433-3305

Toll free English: 1-800-663-1142

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514-875-0720

www.monhomeweb.ca



Homewood
Health | Santé

Table des matières

Catalogue des cours en ligne

Au sujet des cours en ligne de Homewood Santé ^{MC}	3
Description des cours en ligne	4

Cours à l'intention des employés et des membres de leur famille : Santé et mieux-être

Les fondements de la compétence parentale	7
Comment contrôler sa consommation d'alcool	8
Comment maîtriser sa colère	9
Comment maîtriser son humeur	10
Comment maîtriser son stress	11
Comment gérer son argent	12
La résilience	13
La résolution de conflits au sein d'une relation intime	14
L'optimisme responsable	15
Cessez de fumer et retrouvez votre liberté!	16

Cours à l'intention des employés : Difficultés professionnelles

Comment vous préparer à la retraite	17
Comment s'adapter au changement en milieu de travail	18
Le respect en milieu de travail	19
Comment gérer la perte de son emploi	20

Cours destinés au personnel clé d'une organisation

Comment prendre sa carrière en main	21
À l'avant-garde de l'aspect humain du changement	22
Comment gérer les situations délicates liées aux employés	23
Favoriser le respect en milieu de travail	24
Les Principes fondamentaux de la supervision	25
Le leadership fondé sur l'éthique	26

Au sujet des cours en ligne de Homewood Santé

Objectifs

Les cours en ligne de Homewood Santé vous aident à répondre aux besoins en formation de vos superviseurs*, des autres membres de votre personnel clé, de vos employés et de leurs personnes à charge.

Les cours

Nos cours se classent en deux catégories :

- l'amélioration du bien-être personnel et de l'efficacité des stratégies de vie;
- l'amélioration des compétences professionnelles et de l'efficacité au travail.

Nos sujets sont sélectionnés sur la base des tendances observées dans notre secteur d'activité et des résultats de sondages d'opinions auprès de nos clients organisationnels. Chaque cours en ligne comprend des leçons pratiques et détaillées, ainsi que des activités qui amènent les apprenants à changer leur mode de pensée, leurs émotions et, par conséquent, leur comportement.

Tous nos cours sont conçus par nos propres spécialistes, lesquels s'inspirent de travaux de recherche fondés sur des données probantes tout en respectant les meilleures pratiques du secteur et à des lignes directrices portant sur les pratiques exemplaires. Un grand nombre de nos cours sont fondés sur des stratégies qui ont été évaluées et appliquées par certaines des plus grandes organisations nord-américaines.

Configuration minimale du matériel et caractéristiques des cours

Pour véritablement changer un comportement ou inculquer de nouvelles notions, un cours en ligne doit être accessible, facile d'utilisation et utile. Notre matériel est convivial et conçu pour l'internaute même le plus novice utilisant des lecteurs de médias de base (p. ex. Flash Player ou Acrobat PDF Reader). L'information y est en outre présentée de façon originale et attrayante. Les personnes malentendantes ou dont l'ordinateur ne possède pas de capacité audio peuvent se procurer une transcription du contenu de nos cours.

Tous nos cours en ligne comprennent une présentation des concepts pédagogiques qui les sous-tendent (une

combinaison de textes et de segments audio ou vidéo), ainsi que des activités à faire en ligne, notamment : un plan d'action détaillé (es mesures à prendre sont personnalisables par l'utilisateur depuis son clavier) et des tests de connaissance et de compréhension.

Tous nos cours s'accompagnent d'un cahier d'exercices autoguidé couvrant l'ensemble de la matière et comprenant de l'information complémentaire et des stratégies de modification du comportement. Ce cahier d'exercices se trouve à la section « Matériel du cours » de chaque cours et peut être imprimé pour être lu ou rempli hors ligne.

Certains cours sont également dotés de fichiers audio pouvant être téléchargés pour un usage personnel hors ligne (p. ex. des enregistrements audio de stratégies de relaxation pour appareil MP3).

À la fin du cours, les apprenants peuvent imprimer un certificat de réussite personnalisé après avoir répondu à un questionnaire de contrôle (note requise pour la réussite du cours : 80 %).

Admissibilité et inscription aux cours

Les personnes intéressées peuvent vérifier leur admissibilité à un cours au moment de s'y inscrire, en ouvrant une session dans la zone des Services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Elles peuvent également s'informer de la possibilité d'accéder à un cours en appelant nos spécialistes du Programme d'aide, par l'intermédiaire de notre Centre des services à la clientèle, accessible en tout temps.

Description des cours en ligne

COURS À L'INTENTION DES EMPLOYÉS ET DES MEMBRES DE LEUR FAMILLE : Santé et mieux-être

Les fondements de la compétence parentale

Quel type de relation devriez-vous avoir avec votre enfant?

Ce cours porte sur l'enseignement de pratiques parentales susceptibles d'aider votre enfant à se développer et tout en lui fournissant des occasions d'apprendre et de s'épanouir. Il s'intéresse à la création d'un lien d'attachement et de relations solides entre vous et votre enfant, et à l'enseignement de méthodes favorisant le bon comportement de ce dernier et la résolution des conflits pouvant vous opposer.

Comment contrôler sa consommation d'alcool

Trop, c'est combien? Ce cours s'adresse à toute personne désireuse de maîtriser ou de diminuer sa consommation d'alcool ou de cesser de boire. Il est également destiné au conjoint, partenaire, enfant, frère, sœur, collègue ou employeur d'un individu aux prises avec un problème d'alcool, l'aide de l'entourage étant déterminante.

Comment maîtriser sa colère

Votre colère est-elle productive... ou destructive? Ce cours s'adresse aux personnes qui ont de la difficulté à maîtriser leurs sentiments ou manifestations de colère. Si vous êtes inquiet quant aux conséquences de votre colère sur votre santé, vos relations interpersonnelles ou votre emploi, ce cours peut vous apprendre comment affronter plus efficacement le stress et les frustrations et résister plus facilement aux contrariétés.

Comment maîtriser son humeur

Qu'est-ce que « la déprime », et comment pouvez-vous la surmonter? Il est normal de ressentir des sentiments passagers de tristesse, mais ceux-ci peuvent parfois devenir si pénibles qu'il est nécessaire de demander de l'aide. Ce cours vous propose des stratégies visant à prendre soin de vous-même afin d'améliorer votre humeur, notamment : adopter une meilleure alimentation, mieux dormir, bien gérer vos pensées et vos émotions, augmenter l'importance des expériences positives dans votre vie, être actif et vous détendre.

Comment maîtriser son stress

Maîtriser son stress signifie-t-il simplement apprendre à se détendre? La plupart des gens considèrent que leur niveau de stress et de pression est « supérieur à la normale ». Ce cours aborde des habiletés de gestion du stress essentielles, notamment : savoir comment gérer vos émotions, vos pensées et votre temps, augmenter l'importance des expériences positives dans votre vie, être actif et vous détendre.

Comment gérer son argent

Comment va votre « santé financière »? Vous disposez de choix illimités quant à l'utilisation de l'argent que vous gagnez, et de tout autant d'options pour en épargner davantage. Ce cours peut être un bon point de départ si vous ne savez pas comment gérer fonds; il pourra vous être utile également si vous avez besoin de rafraîchir vos connaissances en gestion financière.

La résilience

Comment pourriez-vous transformer les défis de la vie en occasions à saisir? Ce cours comprend des segments vidéo dans lesquels figurent quatre personnes qui, avec l'aide d'un psychologue, apprennent à devenir plus « résilientes »

La résolution de conflits au sein d'une relation intime

Votre couple s'en va-t-il à la dérive? Sentez-vous s'installer une certaine distance entre vous et votre conjoint ou partenaire? Vous demandez-vous s'il ne vaudrait pas mieux mettre fin à votre relation? Cherchez-vous des façons d'améliorer cette dernière? Voici une bonne nouvelle : la tâche qui consiste à entretenir une relation heureuse et stable est à la portée de tous. Bien qu'il existe de nombreux pièges potentiels susceptibles d'affaiblir vos liens amoureux, vous pouvez éviter ces écueils, si vous appliquez une méthode fiable.

L'optimisme responsable

Qu'est-ce qui fait la force de la pensée positive? Penser de façon optimiste, plutôt que de façon négative ou pessimiste, constitue un moyen éprouvé d'éviter le sentiment de déprime, de persévérer dans des tâches difficiles et d'accueillir chaque nouvelle journée avec espoir et enthousiasme. Ce cours fournit aux utilisateurs les outils dont ils ont besoin pour changer leur façon de penser.

Description des cours en ligne

Cesser de fumer et retrouver sa liberté!

Prêt à abandonner la cigarette? Ambivalent à ce sujet? À la veille d'un nouvel essai? Pour surmonter le tabagisme, il faut plus que de la volonté. Nous savons tout ce qu'implique la décision de devenir ex-fumeur et avons rassemblé ces connaissances dans notre cours sur l'abandon du tabac. Nous vous offrons la possibilité d'obtenir les services personnalisés d'un coach spécialiste du domaine.

Comment se préparer à la retraite

Quels projets avez-vous faits en prévision de cette nouvelle étape de votre vie? Pour la plupart d'entre nous, la retraite signifie l'ouverture d'un nouveau chapitre – c'est le temps de changer de rythme et de vivre de nouvelles expériences. Or, cette période présente également des défis psychologiques et émotionnels bien réels. Avec une bonne planification et en discutant de vos projets avec votre partenaire ou un ami, il est possible de vivre harmonieusement cette transition et d'en faire une expérience enrichissante!

COURS À L'INTENTION DES EMPLOYÉS : Difficultés professionnelles

Comment s'adapter au changement en milieu de travail

Comment demeurer productif en période d'incertitude et de changement? Ce cours offre des stratégies personnelles visant non seulement à vous adapter au changement, mais aussi à saisir les occasions qu'il offre. Les notions abordées sont les suivantes : l'apprentissage continu, la collaboration avec autrui, comment gérer vos pensées, comment tirer parti de vos erreurs, la gestion de ses pensées, la valorisation de ses erreurs, le maintien d'un bon équilibre psychologique et la mise en œuvre de mesures constructives.

Le respect en milieu de travail

Quand un comportement « va-t-il trop loin »? Ce cours montre aux participants comment le manque de considération ou les différends au travail peuvent dégénérer et devenir des cas de harcèlement, de discrimination, d'intimidation ou de violence. Il a également pour but de sensibiliser les employés à l'importance de se conformer aux politiques de l'entreprise favorisant une attitude respectueuse au travail.

Comment gérer la perte de son emploi

Comment reprendre le contrôle de votre vie après une telle difficulté? Il est difficile pour quiconque d'accepter la perte de son emploi et de vivre la période de transition qui s'ensuit. Ce cours vous aidera, ainsi que les membres de votre famille, à vous préparer à cette expérience, notamment en vous enseignant des habiletés visant à réduire votre stress, en vous faisant retrouver votre estime de vous-même, en vous incitant à être actif, ou encore en minimisant vos soucis financiers et en vous apprenant à gérer vos pensées et émotions.

Comment prendre sa carrière en main

Votre carrière répond-elle à vos attentes? Une carrière enrichissante est le résultat de décisions stratégiques que vous prenez en fonction de la vision que vous avez de votre objectif et du plan qui vous permettra de l'atteindre. Ce cours vous aidera à prendre connaissance de vos champs d'intérêt, valeurs et aptitudes, et à connaître ce qui donne un sens à votre vie professionnelle.

COURS DESTINÉS AU PERSONNEL CLÉ D'UNE ORGANISATION

À l'avant-garde de l'aspect humain du changement

Comment aidez-vous vos employés à s'adapter au changement en milieu de travail? Ce cours s'adresse aux personnes clés appelées à guider leur personnel durant une telle période de changement. Il aborde les sujets suivants : le changement et le processus de transition, la communication axée sur la personne, la remise en question des perceptions inexacts, l'annonce de mauvaises nouvelles, le soutien aux employés et les stratégies consistant à prendre soin de soi-même.

Comment gérer les situations délicates liées aux employés

Comment parler à vos employés de sujets qui les rendent mal à l'aise? Certaines situations entraînent des problèmes de rendement, situations qui, lorsqu'elles font l'objet d'une discussion avec l'employé, risquent de l'embarrasser ou de provoquer chez lui de fortes réactions émotionnelles. Ce cours s'adresse aux personnes clés de l'organisation et leur fournit des lignes directrices sur la façon d'évoquer et de résoudre ces situations délicates.

Description des cours en ligne

Favoriser le respect en milieu de travail

Que devez-vous faire lorsque vous êtes témoin de comportements offensants? Ce cours a pour but d'aider le personnel clé de l'organisation à reconnaître les incidents de violence, de harcèlement (incluant l'intimidation) et de discrimination au travail. Il vise également à aider les participants à prendre les mesures appropriées en réponse à des allégations de conduite déplacée, conformément aux politiques et procédures en place.

Principes fondamentaux de la supervision

La supervision et la gestion du personnel sont-elles de nouvelles fonctions pour vous? Ce cours aborde les principes fondamentaux de l'encadrement efficace (communication, supervision d'employés, délégation des tâches). Il est axé sur les enjeux liés aux ressources humaines et les responsabilités d'un nouveau superviseur.

Le leadership fondé sur l'éthique

Quelles règles appliquez-vous pour résoudre des dilemmes éthiques? L'objectif de ce cours consiste à aider les personnes clés de l'organisation à résoudre ces problématiques et à permettre à l'entreprise de respecter les normes d'éthique les plus élevées.

Les fondements de la compétence parentale



Quel type de relation devriez-vous avoir avec votre enfant?

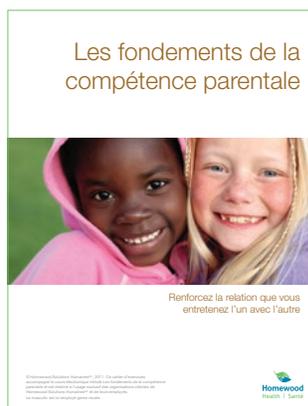
Ce cours porte sur l'enseignement de pratiques parentales susceptibles d'aider votre enfant à se développer tout en lui fournissant des occasions d'apprendre et de s'épanouir. Il s'intéresse à la création d'un lien d'attachement et de relations solides entre vous et votre enfant, et à l'enseignement de méthodes favorisant le bon comportement de ce dernier et la résolution des conflits pouvant vous opposer.

Contenu du cours

- Comment favoriser chez votre enfant le développement de l'empathie et de la compassion, l'habileté à la prise de décisions et à la résolution de problèmes, la bonne communication, le sens des responsabilités, la confiance en soi et en ses capacités
- Quand avoir recours aux tableaux incitatifs et aux contrats comportementaux pour encourager les bons comportements et corriger les mauvais
- Comment conserver votre rôle dans le développement de votre enfant, à mesure que d'autres facteurs d'influence (p. ex. Internet, les médias) prennent de plus en plus de place dans sa vie

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment contrôler sa consommation d'alcool



Trop, c'est combien?

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse de maîtriser ou de diminuer sa consommation d'alcool ou de cesser de boire. Il est également destiné au conjoint, partenaire, enfant, frère, sœur, collègue ou employeur d'un individu aux prises avec un problème d'alcool, l'aide de l'entourage étant déterminante.

Contenu du cours

- Les effets de l'alcool sur votre santé, votre sécurité financière, votre famille et votre carrière
- Comment dire « non » et maîtriser votre envie de boire
- Comment faire face aux facteurs qui vous incitent à boire
- La prévention des rechutes
- Le principe de la modération
- Comment venir en aide à une personne aux prises avec un problème d'alcool

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment maîtriser sa colère



Votre colère est-elle productive... ou destructive?

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont de la difficulté à maîtriser leurs sentiments ou manifestations de colère. Si vous êtes inquiet quant aux conséquences de votre colère sur votre santé, vos relations interpersonnelles ou votre emploi, ce cours peut vous apprendre comment affronter plus efficacement le stress et les frustrations et résister plus facilement aux contrariétés.

Contenu du cours

- Un modèle qui vous aidera à comprendre l'origine de vos colères et les options dont vous disposez pour les gérer
- Des techniques pour vous calmer et réduire la tension liée à la colère
- Des stratégies pour modifier les pensées qui déclenchent votre colère
- Des méthodes constructives de résolution de problèmes qui vous permettront de vous exprimer efficacement sans adopter une attitude agressive ou colérique

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment maîtriser son humeur



Qu'est-ce que « la déprime » et comment pouvez-vous la surmonter?

Il est normal de ressentir des sentiments passagers de tristesse, mais ceux-ci peuvent parfois devenir si pénibles qu'il est nécessaire de demander de l'aide. Ce cours offre des stratégies visant à prendre soin de vous-même afin d'améliorer votre humeur, notamment : adopter une meilleure alimentation, mieux dormir, bien gérer vos pensées et vos émotions, augmenter l'importance des expériences positives dans votre vie, être actif et vous détendre.

Contenu du cours

- La différence entre la tristesse occasionnelle et la dépression
- Le modèle médical et psychologique de la déprime
- La définition et les causes de la dépression
- Les stratégies visant à prendre soin de vous-même
- Savoir quand rechercher de l'aide professionnelle

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment maîtriser son stress



Maîtriser son stress signifie-t-il simplement apprendre à se détendre?

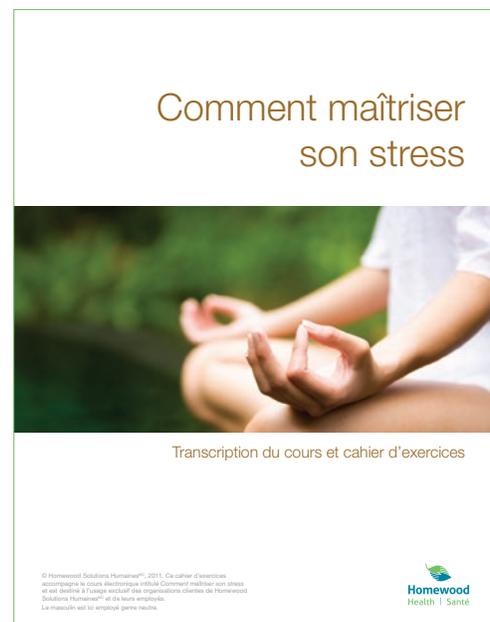
La plupart des gens considèrent que leur niveau de stress et de pression est « supérieur à la normale ». Ce cours aborde des habiletés de gestion du stress essentielles, notamment : savoir comment gérer vos émotions, vos pensées et votre temps, augmenter l'importance des expériences positives dans votre vie, être actif et vous détendre.

Contenu du cours

- La définition du stress
- Les signes et symptômes d'un stress morbide
- Sept stratégies de gestion du stress

Caractéristiques supplémentaires

- Des enregistrements audio d'exercices de relaxation à télécharger et à utiliser hors ligne (format MP3)
- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment gérer son argent



Comment va votre « santé financière »?

Vous disposez de choix illimités quant à l'utilisation de l'argent que vous gagnez, et de tout autant d'options pour en épargner davantage. Ce cours peut être un bon point de départ si vous ne savez pas comment gérer fonds; il pourra vous être utile également si vous avez besoin de rafraîchir vos connaissances en gestion financière.

Contenu du cours

- L'importance de gérer activement votre argent
- Le prix à payer pour vivre au-delà de ses moyens
- Comment élaborer un budget et un plan d'épargne et de dépenses
- Les petits changements pouvant vous aider à conserver une plus grande partie de l'argent que vous gagnez
- Comment éviter les problèmes d'argent les plus fréquents qui créent des conflits au sein du couple ou de la famille

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle

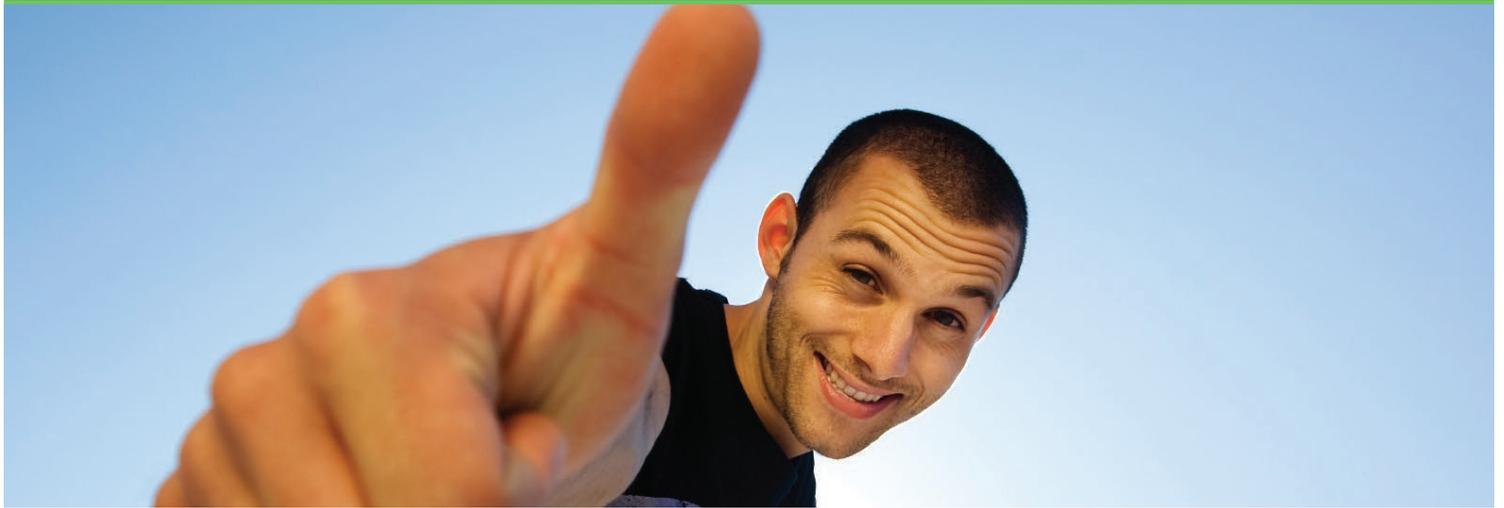


Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

La résilience



Comment pourriez-vous transformer les défis de la vie en occasions à saisir?

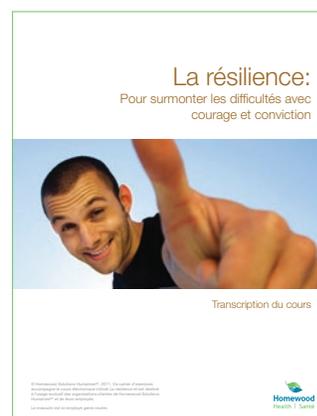
Ce cours comprend des segments vidéo dans lesquels figurent quatre personnes qui, avec l'aide d'un psychologue, apprennent à devenir plus « résilientes ». Des témoignages « avant » et « après » l'apprentissage de la résilience, des entrevues avec un psychologue et des exercices accompagnés d'instructions détaillées sont également inclus.

Contenu du cours

- Comment penser de façon optimiste et maîtriser vos pensées négatives ou défaitistes
- Comment apprendre de vos émotions et en tirer parti pour agir au lieu de les laisser vous paralyser
- Comment prendre des mesures positives et changer votre comportement
- L'importance de demeurer « connecté » à vos amis, aux membres de votre famille, à votre travail ou à tout ce qui donne un sens à votre vie

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

La résolution de conflits au sein d'une relation intime



Votre couple s'en va-t-il à la dérive?

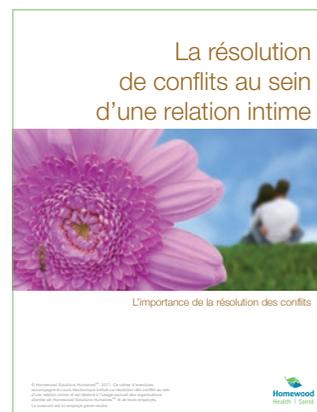
Sentez-vous s'installer une certaine distance entre vous et votre conjoint ou partenaire? Vous demandez-vous s'il ne vaudrait pas mieux mettre fin à votre relation? Cherchez-vous des façons d'améliorer cette dernière? Voici une bonne nouvelle : la tâche qui consiste à entretenir une relation heureuse et stable est à la portée de tous. Bien qu'il existe de nombreux pièges potentiels susceptibles d'affaiblir vos liens amoureux, vous pouvez éviter ces écueils, si vous appliquez une méthode fiable.

Contenu du cours

- Les composantes de base d'une approche constructive de la résolution de conflits
- Les forces destructrices entraînant une dégradation de la communication
- Des techniques pour désamorcer les conflits et apaiser la colère
- Des stratégies visant à favoriser les sentiments positifs et à renforcer l'affection mutuelle

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

L'optimisme responsable



Qu'est-ce qui fait de la pensée positive une telle force?

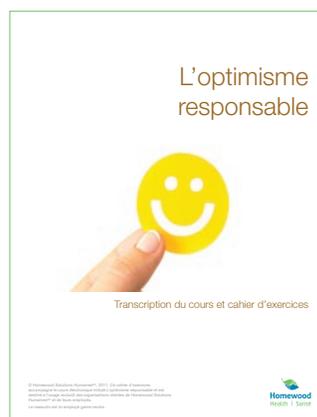
Penser de façon optimiste, plutôt que de façon négative ou pessimiste, constitue un moyen éprouvé d'éviter le sentiment de déprime, de persévérer dans des tâches difficiles et d'accueillir chaque nouvelle journée avec espoir et enthousiasme. Ce cours fournit aux utilisateurs les outils dont ils ont besoin pour changer leur façon de penser.

Contenu du cours

- La différence entre optimisme et pessimisme
- Comment l'optimisme peut améliorer votre humeur, votre santé, votre productivité et d'autres aspects de votre vie
- Quatre stratégies visant à débarrasser votre esprit de vos réflexions d'autopersuasion pessimistes
- Trois stratégies visant à vous faire percevoir vos réflexions d'autopersuasion sous un autre angle
- Trois stratégies visant à remettre en question vos réflexions d'autopersuasion négatives

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Cesser de fumer et retrouver sa liberté!



Prêt à abandonner la cigarette? ambivalent à ce sujet? À la veille d'un nouvel essai?

Pour surmonter le tabagisme, il faut plus que de la volonté. Nous savons tout ce qu'implique la décision de devenir ex-fumeur et avons rassemblé ces connaissances dans notre cours sur l'arrêt du tabagisme. Nous vous offrons la possibilité d'obtenir les services personnalisés d'un coach spécialiste en abandon du tabac.

Contenu du cours

Ce cours propose trois parcours différents, selon le stade où vous vous trouvez dans votre démarche d'abandon du tabac :

- Il vous donne la confiance en vous-même nécessaire pour cesser de fumer
- Il vous aide à élaborer un plan complet pour vous libérer du tabagisme et à vous préparer pour le jour où vous avez choisi d'arrêter définitivement la cigarette
- Si vous tentez de nouveau de cesser de fumer, ce cours vous aide à réaffirmer votre détermination, à tirer des leçons pertinentes de votre (vos) tentative(s) passée(s) et à essayer de nouvelles méthodes

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment se préparer à la retraite



Quels projets avez-vous faits en prévision de cette nouvelle étape de votre vie?

Pour la plupart d'entre nous, la retraite signifie l'ouverture d'un nouveau chapitre – c'est le temps de changer de rythme et de vivre de nouvelles expériences. Or, cette période présente également des défis psychologiques et émotionnels bien réels. Avec une bonne planification et en discutant de vos projets avec votre partenaire ou un ami, il est possible de vivre harmonieusement cette transition et d'en faire une expérience enrichissante.

Contenu du cours

- Que ferez-vous pour demeurer physiquement actif durant vos vieux jours?
- Comment resterez-vous en contact avec vos amis et votre famille?
- Quelle incidence la transition entre la vie active à temps plein et la retraite aura-t-elle sur vos interactions quotidiennes avec votre conjoint ou votre partenaire?

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment s'adapter au changement en milieu de travail



Comment demeurer productif en période d'incertitude et de changement?

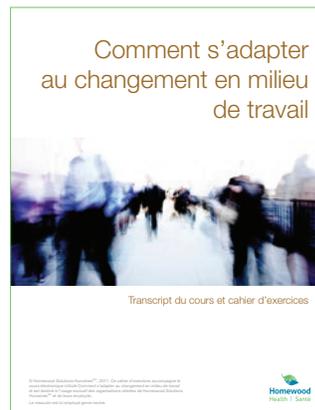
Ce cours offre des stratégies personnelles visant non seulement à vous adapter au changement, mais aussi à saisir les occasions qu'il offre. Les notions abordées sont les suivantes : l'apprentissage continu, la collaboration avec autrui, comment gérer vos pensées, la gestion de ses pensées, la valorisation de ses erreurs, le maintien d'un bon équilibre psychologique et la mise en œuvre de mesures constructives.

Contenu du cours

- Un modèle de transition par étapes et un test d'autoévaluation
- Les signes d'un changement mal géré
- Les six principes de l'apprentissage continu
- Comment gérer des pensées et émotions pénibles, ainsi que les « erreurs de perception »
- Comment s'accorder mutuellement confiance et appui
- Comment vous pouvez fournir une contribution tangible à votre lieu de travail et prendre des risques calculés

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Le respect en milieu de travail



Quand un comportement « va-t-il trop loin »?

Ce cours vise à montrer aux participants comment le manque de considération ou les différends au travail peuvent dégénérer et devenir des cas de harcèlement, de discrimination, d'intimidation ou de violence. Il a également pour but de sensibiliser les employés à l'importance de se conformer aux politiques de l'entreprise favorisant une attitude respectueuse au travail.

Contenu du cours

- Les participants apprennent à reconnaître des cas de violence, de harcèlement, d'intimidation et de discrimination, grâce à une série de scénarios, de questionnaires et d'exercices
- Ils sont informés des mesures à prendre pour signaler une conduite irrespectueuse et des obligations de l'employeur envers ces démarches

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment gérer la perte de son emploi



Comment reprendre le contrôle de votre vie après une telle difficulté?

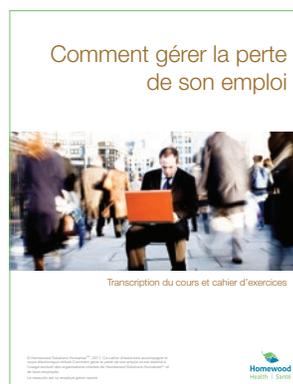
Il est difficile pour quiconque d'accepter de perdre son emploi et de vivre la période de transition qui s'ensuit. Ce cours vous aidera, ainsi que les membres de votre famille, à vous préparer à cette expérience, notamment en vous enseignant des habiletés visant à réduire votre stress, en vous faisant retrouver votre estime de vous-même, en vous incitant à être actif, ou encore en minimisant vos soucis financiers et en vous apprenant à gérer vos pensées et émotions.

Contenu du cours

- L'impact mental et émotif de la perte de son emploi et de la transition qui s'ensuit
- Les signes d'une mauvaise gestion du problème
- Des moyens de vous en sortir : demeurer actif, changer votre façon de penser, nourrir votre estime de vous-même, et minimiser vos soucis financiers et votre niveau de tension
- Comment préparer les membres de votre famille à accepter la situation
- Comment vous adapter à un milieu de travail en pleine évolution

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment prendre sa carrière en main



Votre carrière répond-elle à vos attentes?

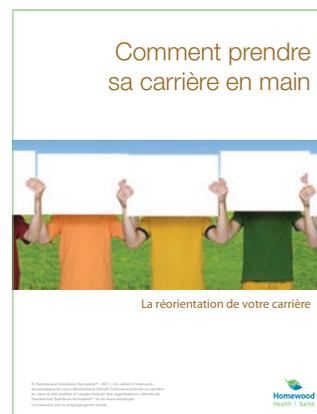
Une carrière enrichissante est le résultat de décisions stratégiques que vous prenez en fonction de la vision que vous avez de votre objectif et du plan qui vous permettra de l'atteindre. Ce cours vous aidera à prendre connaissance de vos champs d'intérêt, valeurs et aptitudes, et à connaître ce qui donne un sens à votre vie professionnelle.

Contenu du cours

- Comment déterminer si vous devriez changer d'emploi ou tenter de modifier celui que vous occupez actuellement
- Comment cibler le poste désiré en examinant vos qualifications, champs d'intérêt, valeurs, priorités et votre personnalité
- Comment faire face aux aspects pratiques des changements causés par la recherche d'un emploi ou par la réorientation de votre carrière, notamment : comment financer la période de transition entre deux emplois, gérer votre temps, demeurer motivé et surmonter la peur et l'inquiétude

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

À l'avant-garde de l'aspect humain du changement



Comment aidez-vous vos employés à s'adapter au changement en milieu de travail?

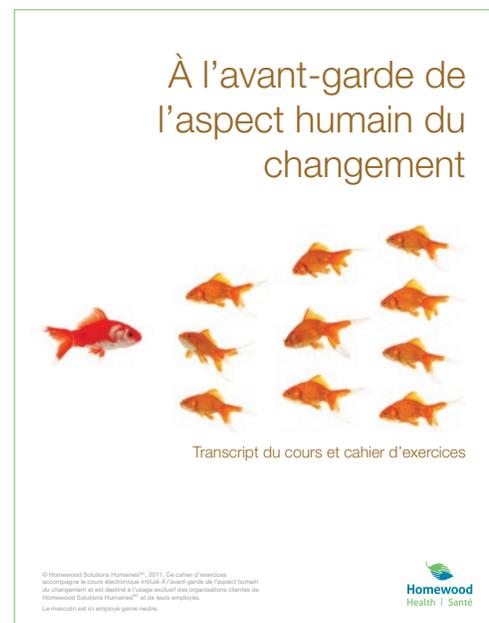
Ce cours s'adresse aux personnes clés appelées à guider leur personnel durant une telle période. Il aborde les sujets suivants : le changement et le processus de transition, la communication axée sur la personne, la remise en question des perceptions inexactes, l'annonce de mauvaises nouvelles, le soutien aux employés et les stratégies consistant à prendre soin de soi-même.

Contenu du cours

- Un modèle de transition par étapes, un test d'autoévaluation et un test d'évaluation d'équipe
- Comment favoriser la prise de risques calculés, apporter votre soutien aux employés inquiets et remettre en question les perceptions inexactes
- L'annonce de mauvaises nouvelles à de bons employés

Caractéristiques supplémentaires

- Listes de vérification : planification de votre communication; aide à apporter aux employés affectés; autres situations
- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Comment gérer les situations délicates liées aux employés



Comment parler à vos employés de sujets qui les rendent mal à l'aise?

Certaines situations entraînent des problèmes de rendement, situations qui, lorsqu'elles font l'objet d'une discussion avec l'employé, risquent de l'embarrasser ou de provoquer chez lui de fortes réactions émotionnelles. Ce cours s'adresse aux personnes clés de l'organisation et leur fournit des lignes directrices sur la façon d'évoquer et de résoudre ces situations délicates.

Contenu du cours

- La question clé à garder à l'esprit pour traiter les situations délicates liées aux employés
- Les signes les plus courants de comportements problématiques au travail
- Des moyens de renforcer votre sens des responsabilités et votre confiance en vous-même lorsque vous abordez des questions d'une nature délicate
- Les étapes d'une réponse adéquate aux questions problématiques liées aux employés

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Favoriser le respect en milieu de travail



Que devez-vous faire lorsque vous êtes témoin de comportements offensants?

Ce cours a pour but d'aider le personnel clé de l'organisation à reconnaître les incidents de violence, de harcèlement (incluant l'intimidation) et de discrimination au travail. Il vise également à aider les participants à prendre les mesures appropriées en réponse à des allégations de conduite déplacée, conformément aux politiques et procédures en place.

Contenu du cours

- Les participants apprennent l'importance d'adopter des comportements respectueux et d'assumer leur responsabilité dans la création d'un milieu de travail où les employés se sentent acceptés, compétents, en sécurité et productifs
- Ils prennent connaissance des mesures et procédures qui favorisent le respect en milieu de travail en conformité avec les lois pertinentes

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Principes fondamentaux de la supervision



La supervision et la gestion du personnel sont-elles de nouvelles fonctions pour vous?

Ce cours aborde les principes fondamentaux de la supervision efficace (communication, encadrement d'employés, délégation des tâches). Il est axé sur les enjeux liés aux ressources humaines et les responsabilités d'un nouveau superviseur.

Contenu du cours

- Un modèle de leadership situationnel : à quel moment déléguer vos tâches, diriger vos employés, les encadrer ou leur apporter votre soutien
- Comment constituer des équipes efficaces et comment évaluer le rendement de votre équipe
- Comment gérer le rendement des employés les plus performants et celui des sous-performants
- Comment prendre des décisions efficaces, aller de l'avant, mettre en oeuvre les mesures nécessaires et obtenir des résultats

Caractéristiques supplémentaires

- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé, que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

Le leadership fondé sur l'éthique



Quelles règles appliquez-vous pour résoudre des dilemmes éthiques?

L'objectif de ce cours consiste à aider les personnes clés de l'organisation à résoudre ces problématiques et à permettre à l'entreprise d'atteindre les normes d'éthique les plus élevées.

Contenu du cours

- Les aspects clés d'une réflexion éthique
- De nouvelles façons de considérer les dilemmes éthiques
- Un modèle en neuf étapes servant à la prise de décision éthique
- La résolution des problèmes d'éthique
- Le leadership fondé sur l'éthique dans votre organisation

Caractéristiques supplémentaires

- Des segments audio portant sur des conflits éthiques
- Des cahiers d'exercices autoguidés à remplir hors ligne
- Des ouvrages de référence
- Un certificat de réussite personnalisé que les apprenants peuvent imprimer après avoir répondu à un questionnaire de contrôle



Le temps requis pour suivre ce cours est d'environ deux (2) heures (60 minutes de travail en ligne et 60 minutes de travaux dans les cahiers d'exercices à imprimer).

**INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT!**

Vos frais d'inscription peuvent être couverts par votre régime d'avantages sociaux ou par les services d'aide aux employés de Homewood Santé. Notre site Internet vous aidera à déterminer votre admissibilité. Pour vous renseigner sur les cours que nous offrons ou vous inscrire à l'un d'entre eux, veuillez consulter la zone des services réservés aux membres du site www.monhomeweb.ca.

À propos de Homewood Santé

Homewood Santé offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle.

Contactez-nous

Appelez-nous à l'un des numéros suivants pour savoir comment y avoir accès (services offerts en plusieurs langues)

1-866-398-9505

ATS: 1-866-433-3305

Toll free english: 1-800-663-1142

Appels **Internationaux** (frais virés acceptés):
514-875-0720

www.monhomeweb.ca

Des questions? Besoin d'en savoir plus?
Veuillez vous adresser à votre gestionnaire des Relations clientèle chez Homewood Santé.



Homewood
Health | Santé