




# WEBINAIRES CERVO

## SAINES HABITUDES ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE


 1 heure

 Ce webinaire se base sur le TOP 10 des saines habitudes à prendre et à préserver de la Fondation CERVO.

Ce webinaire fait le tour des habitudes, tels que le sommeil, activité physique etc. en introduisant les dernières statistiques percutantes de l'indice du bonheur santé mentale du rapport Morneau Shepell.

Chaque discussion sur les habitudes amènera l'employé à répondre à des questions très précises sur son téléphone cellulaire à même une application. Ces résultats sont comptabilisés en temps réel à l'écran tout en demeurant confidentiels.

*Comment observer des signes et symptômes?  
Quoi faire quand un proche ne va pas bien?*

 Obtenir un portrait juste du moral actuel des équipes de travail.



**MARYSE  
BEAULIEU**  
Directrice générale  
de la Fondation CERVO

Détentrice d'un baccalauréat en loisirs, culture et tourisme, Maryse Beaulieu est directrice générale de la Fondation CERVO depuis plus de 10 ans. Ayant plus de 20 ans d'expérience en gestion philanthropique, elle a participé au développement des premiers Relais pour la vie dans son rôle de directrice régionale de la Société canadienne du cancer.

Par la suite, elle a développé ses compétences de gestion d'équipes performantes à la tête de la direction de la Fondation de la Maison Michel-Sarrazin. En plus de concilier travail, famille et bénévolat, elle a été nommée Jeune personnalité d'affaires 2013 dans la catégorie organisme à but non-lucratif de la Jeune chambre de commerce de Québec.

Consultez la liste des webinaires disponibles dans la section Webinaires en entreprise de l'onglet **ACTIVITÉS** sur [fondationcervo.com](http://fondationcervo.com)



**Vous voulez plus d'informations?**

Anne Hurtubise  
[anne.hurtubise.ciusssc@sss.gouv.qc.ca](mailto:anne.hurtubise.ciusssc@sss.gouv.qc.ca)