






WEBINAIRES CERVO

CRÉEZ UN ÉQUILIBRE DANS VOTRE VIE


 **1 heure***


 Dans un environnement dynamique de vie, des priorités urgentes et le sentiment constant que le temps se fait de plus en plus rare, on peut perdre notre point d'équilibre. Il devient donc nécessaire d'y appliquer un effort constant, un engagement sérieux et des priorités clairement définies.


 Aider les gens à explorer les actions et choix sur leur satisfaction au travail et à développer des gestes pour réaliser un meilleur équilibre travail et vie.

* La durée du webinaire inclus une période de questions.

ACCENTUEZ VOTRE APPROCHE POSITIVE


 **1 heure***


 Le fait de se concentrer surtout sur les aspects négatifs d'une situation peut contribuer à accroître le stress. Cette façon de penser entraîne des changements physiques et chimiques dans le corps, ce qui a pour effet d'accroître le stress et de nuire au rendement et au bien-être.


 Aider les participants à comprendre le processus en apparence automatique des pensées négatives, à les reconnaître lorsqu'elles se manifestent et à les confronter avec efficacité.

*La durée du webinaire inclus une période de questions.

RÉSILIENCE DANS TOUS LES ASPECTS DE LA VIE


 **1 heure***


 La résilience est l'aptitude à surmonter les difficultés. C'est un élément essentiel de la bonne santé psychologique d'une personne dans sa vie personnelle ou professionnelle.

 Démontrer aux participants qu'une bonne connaissance de soi favorise à renforcer et à développer leur résilience devant la plupart des situations difficiles.

* La durée du webinaire inclus une période de questions.

LEADERSHIP ET SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

 **1 heure***

 Ce programme vise à aider les employés à mieux comprendre la santé psychologique afin qu'ils puissent maintenir leur propre santé mentale et proposer des ressources de soutien aux collègues.

*La durée du webinaire inclus une période de questions.



LUC JETTÉ

Conseiller en gestion
du changement et
formation chez Idexia



« Passionné de l'humain "avec un grand H" et d'équilibre en santé psychologique. Mon plus grand désir est de fournir les outils nécessaires pour que les personnes puissent se sentir inspirées et motivées, leur permettant ainsi de mieux rayonner et de donner le meilleur d'elles-mêmes dans leur vie personnelle et professionnelle. Mes interventions sont orientées vers des solutions pratiques, concrètes et humaines. »

À son compte pendant plus de huit ans, Luc Jetté connaît bien les enjeux des organisations et de gestion. Au cours des dernières années, il est intervenu auprès de plusieurs organisations privées, publiques et manufacturières telles que Bombardier (BRP), Hydro-Québec, ville de Québec et Desjardins. Il a accompagné des employés et des cadres de différents services (opérations, ventes et administration), principalement au Québec, mais aussi en passant par Ottawa, Toronto, Winnipeg, St-John et Calgary.