

THE WORKING MIND (TWM)

An education-based program designed to address and promote mental health and reduce the stigma of mental illness in a workplace setting.

OBJECTIVES

- ▶ Use the mental health continuum to recognize changes in your mental health and that of others
- ▶ Be prepared to use skills to improve coping and resiliency
- ▶ Reduce both public and self-stigma
- ▶ Be willing to be part of a supportive workplace

PROGRAM BENEFITS

Employees & Managers who take **TWM** training have shown:

- ▶ an **increase** in resiliency skills
- ▶ a **decrease** in stigmatizing attitudes
- ▶ an **increase** in mental health wellbeing

CENTRAL COMPONENTS

- ▶ **The Mental Health Continuum Model** categorizes one's mental health along a continuum:



- ▶ **"Big 4"** - a set of cognitive behavioural therapy-based techniques that help individuals cope with stress and improve their mental health and resiliency
- ▶ **Scenario-based practical applications and custom videos** of people with lived experience of mental illness
- ▶ **Dispelling the myths** of mental health problems and illnesses, to reduce associated stigma



"I can now recognize the signs of mental health difficulties in myself and my family, and have tools to understand mental health in the workplace - what I should practice for myself and how I can support others."

Course Participant

COURSE FORMAT

EMPLOYEE (4HRS)

- ▶ A focus on dispelling the myths of mental health problems
- ▶ Self-awareness of one's own mental health
- ▶ Strategies one can apply at each point along the continuum

MANAGER (8HRS)

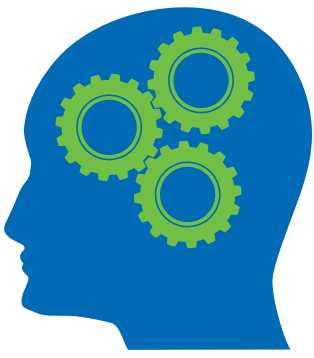
- ▶ Everything covered in the employee course
- ▶ Workplace accommodations and return to work
- ▶ How to observe changes in employees along the continuum
- ▶ Tips on communication with employees about mental health

BECOMING A TRAINER (5 DAYS)

The 5-day train-the-trainer course equips people with the tools and skills to present both the **Employee** and **Manager** formats of TWM.

To learn more, register for a course or become an instructor:

theworkingmind@mentalhealthcommission.ca
1.866.989.3764
theworkingmind.ca



L'ESPRIT AU TRAVAIL (EAT)

Un programme éducatif qui vise à promouvoir la santé mentale au travail et à réduire la stigmatisation.

OBJECTIFS

- ▶ Utilisez le continuum de santé mentale pour reconnaître les changements de votre santé mentale et celle des autres
- ▶ Soyez prêt à utiliser des astuces pour améliorer l'adaptation et la résilience
- ▶ Réduisez la stigmatisation générale autant que l'auto-stigmatisation
- ▶ Soyez disposé à jouer un rôle pour un milieu de travail coopératif



« Je suis maintenant en mesure de repérer les symptômes de problèmes de santé mentale chez moi et chez les membres de ma famille. J'ai aussi les outils nécessaires pour comprendre la santé mentale en milieu de travail, ce que je dois faire pour moi et comment je peux soutenir les autres. »

Participant au cours

FORMATS DE COURS

EMPLOYÉS (4HRS)

- ▶ Un objectif de briser les mythes liés aux problèmes de santé mentale ou à la maladie mentale en réduisant la stigmatisation qui les entoure
- ▶ Un aperçu du modèle du continuum en santé mentale
- ▶ Une autoévaluation de sa propre santé mentale dans le modèle de continuum

GESTIONNAIRES (8HRS)

- ▶ Tout ce qui est couvert dans le cours des employés
- ▶ Des mesures d'adaptation et le retour au travail
- ▶ Des façons de déceler des changements chez les employés dans le continuum et des mesures adéquates à prendre
- ▶ Des techniques de communication afin de discuter avec les employés relativement à la maladie mentale dans un contexte professionnel

FORMATION DES FORMATEURS (5 JOURS)

Le cours de formation des formateurs permet aux gens d'obtenir les outils et de développer les aptitudes nécessaires pour enseigner la version pour les **employés** et la version pour les **gestionnaires** du programme EAT.

AVANTAGES DU PROGRAMME

Lorsque les **employés & gestionnaires** suivent cette formation, on note:

- ▶ une **augmentation** des compétences de résilience
- ▶ une **diminution** des attitudes stigmatisantes
- ▶ une **augmentation** du bien-être en santé mentale

COMPOSANTES DE BASE

- ▶ **Le modèle de continuum en santé mentale**, permet de classer la santé mentale d'une personne sur un continuum:



- ▶ **Les quatre grandes stratégies**: un ensemble de techniques liées à la thérapie comportementale et cognitive et axées sur les données probantes qui aident les employés à composer avec le stress et à améliorer leur santé mentale et leur résilience
- ▶ **Des scénarios et des vidéos spécialisées** mettant en vedette des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de stigmatisation

Pour obtenir un complément d'information, vous inscrire à un cours ou devenir un formateur:

espritautravail@commissionsantementale.ca
1.866.989.3764
espritautravail.ca

