

Santé psychologique au travail



Programmation 2025

Ouverture des inscriptions : session 1 à partir de février 2025, puis session 2 à partir de juin 2025.

Comment prendre soin de ma santé psychologique au travail ?

Gérer ma charge de travail

- Session 1 : 11 mars, de 10h à 12h, CHUSJ
- Session 2 : 18 septembre, de 14h à 16h, CHUSJ

Gérer ma charge émotionnelle

- Session 1 : 14 avril, de 14h à 16h, CHUSJ
- Session 2 : 10 octobre, de 10h à 12h, CRME

Gérer mon stress

- Session 1 : 1 mai, de 9h à 11h, CHUSJ
- Session 2 : 20 novembre, de 13h à 15h, CHUSJ

Prévenir les blessures de stress post-traumatiques

- Session 1 : 26 mars, de 14h à 16h, CHUSJ
- Session 2 : 22 octobre, de 10h à 12h, CHUSJ

Priorité accordée aux secteurs de soins

Prévenir la fatigue de compassion

- Session 1 : 28 mai, de 10h à 12h, CHUSJ
- Session 2 : 11 novembre, de 14h à 16h, CHUSJ

Priorité accordée aux secteurs de soins

Améliorer ma santé psychologique au travail - Groupe d'échange et de réflexion

- Session 1 : 20 juin, de 10h à 12h, CRME
- Session 2 : 4 juillet, de 10h à 12h, CHUSJ

Comment soutenir mes collègues ?

Soutenir mes collègues

- Session 1 : 5 juin, de 13h à 15h, CHUSJ
- Session 2 : 4 décembre, de 13h à 15h, CRME

Savoir agir en situation de violence conjugale et familiale

- Formation asynchrone

Comment contribuer à un climat de travail sain ?

Savoir communiquer de manière bienveillante

- Session 1 : 10 avril, de 13h30 à 15h30, CRME
- Session 2 : 19 août, de 13h à 15h, CHUSJ

Priorité accordée aux employées et aux employés

Favoriser un milieu et un climat de travail sain

- Formation asynchrone



Pour vous inscrire :

Mon espace enseignement
monespaceenseignementemploye.chusj.org

Pour tout questionnement en lien avec le programme :

Chloé GANDON
Chloe.gandon.hsj@ssss.gouv.qc.ca