



# MON ENTREPRISE NOTRE BIEN-ÊTRE

parcours de formation en santé organisationnelle

propulsé par



# Mon entreprise, Notre bien-être : un levier stratégique pour la santé organisationnelle

---

Les gestionnaires jouent un rôle clé dans le bien-être et la performance des équipes. Pourtant, ils doivent composer avec de nombreux défis : charge de travail élevée, gestion des émotions, prévention des risques psychosociaux et mobilisation des équipes. **Comment peuvent-ils mieux concilier bien-être et performance durable?**

**Mon entreprise, Notre bien-être** est un parcours de formation conçu pour offrir aux gestionnaires des outils concrets et applicables pour :

- Créer une culture organisationnelle axée sur le bien-être et la saine performance
- Renforcer leur leadership en inspirant confiance et collaboration
- Gérer efficacement le stress et les émotions pour prendre des décisions éclairées
- Établir des relations de travail saines et favoriser un climat positif
- Anticiper et prévenir les risques psychosociaux en intégrant des stratégies adaptées

## Un programme structuré

Ce parcours composé de **7 ateliers de groupe**, d'une durée de 2 heures, d'un **test psychométrique** et de **5 heures d'accompagnement individuel**, suit une progression qui permet aux gestionnaires de passer de la réflexion individuelle à l'impact collectif et organisationnel.

D'abord, ils prennent conscience de leur rôle et des leviers du bien-être au travail. Ensuite, ils développent leurs compétences en leadership, communication et gestion du stress. Enfin, ils intègrent ces apprentissages pour influencer positivement la culture de leur organisation et prévenir les risques psychosociaux.

## Retombées concrètes pour votre entreprise

- Un bien-être professionnel renforcé
- Plus de satisfaction et de sens au travail
- Un engagement accru de vos équipes
- Un taux d'absentéisme et de roulement réduit

# Pourquoi choisir le parcours Mon entreprise, Notre bien-être ?

---

*Plus de 12 cohortes formées, et 100 % des gestionnaires participants recommandent le parcours !*

## Un programme conçu pour des résultats concrets

Contrairement aux formations théoriques, ce parcours offre une approche pratique et immersive, combinant réflexion stratégique, expérimentation et mise en application. Il permet aux gestionnaires de développer des compétences clés en gestion des ressources humaines et de favoriser un bien-être durable au travail.

Ce qui fait la différence :

- **Une formation progressive** → Chaque atelier s'appuie sur le précédent pour ancrer durablement les apprentissages.
- **Un apprentissage expérientiel** → Études de cas, échanges entre pairs, exercices concrets et coffre à outils.
- **Un accompagnement personnalisé** → 5 heures d'accompagnement individuel pour adapter les apprentissages à votre réalité.
- **Un test psychométrique** → Le Profil Nova permet aux gestionnaires de mieux comprendre leur style de leadership, d'identifier leurs zones d'amélioration et de renforcer leur communication.
- **Une réponse aux enjeux actuels** → Gestion du stress, charge de travail, risques psychosociaux et mobilisation des équipes sont au cœur du programme.

***Allez plus loin et faites reconnaître votre engagement envers la saine performance avec la certification Bien au travail***

La **certification Bien au travail**, offerte par **coesion SP** (anciennement Groupe entreprises en santé), atteste de l'engagement de votre entreprise envers la santé et le bien-être de vos employés. Elle renforce la marque employeur, favorise l'attraction et la rétention des talents, et contribue à une performance organisationnelle durable.

[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

**coesion** <sup>SP</sup> Cultiver la saine performance au travail

# Un parcours pour repenser la gestion et bâtir une culture organisationnelle saine et performante

Ce parcours propose une progression structurée pour permettre aux gestionnaires d'évoluer d'une prise de conscience individuelle à un impact organisationnel.

Chaque atelier aborde un facteur psychosocial lié aux pratiques clés d'un leadership favorable à la santé organisationnelle.

## BLOC 1 – SE CONNAÎTRE ET SE POSITIONNER COMME LEADER

Ateliers	Objectifs pédagogiques
<b>Atelier 1</b> <b>Ouvrir la voie à un management centré sur l'humain et la saine performance</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Clarifier son rôle dans la santé organisationnelle et comprendre comment ses décisions influencent le bien-être.</li><li>1. Reconnaître les variables de l'environnement de travail qui affectent la santé mentale.</li><li>1. Prendre conscience de l'impact d'un management humain sur l'engagement et la performance.</li></ol>
<b>Atelier 2</b> <b>Développer un leadership authentique pour renforcer la confiance</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprendre l'impact de l'authenticité sur la confiance et la sécurité psychologique au travail.</li><li>1. Identifier des leviers concrets pour incarner un leadership authentique.</li><li>1. Renforcer son affirmation de soi tout en maintenant une approche bienveillante.</li></ol>
<b>Atelier 3</b> <b>Cultiver la conscience de soi pour bien mobiliser son équipe</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Explorer le rôle des émotions et des besoins humains en milieu de travail.</li><li>1. Évaluer son propre mode de fonctionnement et son impact sur son leadership.</li><li>1. Mettre en place des stratégies pour renforcer la conscience de soi au quotidien.</li></ol>

# Un parcours pour repenser la gestion et bâtir une culture organisationnelle saine et performante *(suite)*

## BLOC 2 – GÉRER LE BIEN-ÊTRE ET LA PERFORMANCE AU QUOTIDIEN

Ateliers	Objectifs pédagogiques
<b>Atelier 4</b> Gérer le stress et la charge de travail pour un bien-être durable	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprendre les mécanismes du stress et la composante de la charge de travail.</li><li>1. Identifier les signes d'une surcharge et agir avant l'épuisement.</li><li>1. Mettre en place des stratégies d'équilibre pour soi et son équipe.</li></ol>
<b>Atelier 5</b> Agir sur la santé mentale avec vigilance et bienveillance	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprendre les enjeux de santé mentale en entreprise et son rôle en tant que gestionnaire.</li><li>1. Détecter et intervenir face aux signaux de détresse avec discernement.</li><li>1. Mettre en œuvre des actions adaptées pour soutenir ses équipes.</li></ol>

## BLOC 3 – COLLABORER EFFICACEMENT ET INFLUENCER POSITIVEMENT L'ORGANISATION

<b>Atelier 6</b> Être agile en relation pour bien collaborer avec toutes les personnalités	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Comprendre les dynamiques relationnelles et les styles de personnalité en milieu de travail à l'aide du test psychométrique Profil Nova</li><li>1. Adopter une posture souple et adaptée selon les contextes et les interlocuteurs.</li><li>1. Améliorer la collaboration et la communication pour un climat de travail sain.</li></ol>
<b>Atelier 7</b> Devenir un agent de changement pour assurer la santé organisationnelle	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faire le bilan des apprentissages et identifier les pratiques à renforcer.</li><li>1. Repérer les leviers d'action pour influencer positivement la culture organisationnelle.</li><li>1. Choisir des outils concrets pour intégrer durablement le bien-être au travail.</li></ol>

# Les modalités du parcours

---

**Public cible :** Dirigeants, cadres, gestionnaires, responsables d'équipe

**Nombre d'ateliers :** Les cohortes sont composées de 7 ateliers de 2 heures, planifiés toutes les deux semaines, à l'exception des ateliers 1 et 7, qui sont espacés d'une semaine

**Format :** Virtuel

**Nombre de participants :** Entre 6 et 12 participants par cohorte

## Méthode pédagogique

- Exposés théoriques
- Discussions en groupe et en sous-groupes
- Exercices pratiques et réflexions individuelles
- Remise d'outils et de lectures complémentaires

## Attestation de participation

Une attestation de participation est remise aux participants ayant assisté à 5 ateliers ou plus.

## Certification Bien au travail

Les entreprises participantes ont accès à la certification Bien au travail, sous réserve de l'adhésion annuelle à coesion SP et de l'engagement dans la démarche santé mieux-être au travail.

[En savoir plus sur la certification](#)

# Tarifs et financement du parcours

---

## Subvention de Services Québec

Les organisations montréalaises employant entre 3 et 99 employés peuvent participer gratuitement grâce à la contribution financière du gouvernement du Québec. Un dépôt de 511,24 \$ est exigé au début du parcours et sera remboursé selon les modalités prévues.

*Les entreprises non admissibles à cette subvention peuvent toutefois solliciter un financement partiel ou complet en communiquant directement avec leur conseiller Services Québec.*

## Cohorte publique (inscription individuelle)

- **Formation complète + test psychométrique Profil Nova** (incluant une séance individuelle de débriefing de 90 minutes) : 1995 \$ (+ taxes) par participant
- **Option complémentaire** : Ajoutez 4 heures de coaching individuel personnalisé pour un accompagnement personnalisé approfondi : + 600 \$ (+ taxes)

**Total formation complète + coaching : 2595 \$ (+ taxes)**

## Cohorte privé (implantation en entreprise)

Vous souhaitez offrir ce parcours directement à vos équipes au sein de votre organisation ?

Merci de nous contacter pour obtenir une offre de service personnalisée, adaptée à votre contexte et au nombre de participants.

## Certification Bien au travail

L'accès à la certification Bien au travail est sous réserve de l'adhésion annuelle à coesion SP et de l'engagement de l'entreprise participante dans la démarche santé mieux-être au travail, facilitée par le parcours Mon entreprise, Notre bien-être.

Tarifs (avant taxes) de l'adhésion annuelle à Cohésion SP :

- 445 \$ / an : Petite organisation et OBNL de 1 à 99 employé-e-s
- 745 \$ / an : Organisation et OBNL de 100 à 499 employé-e-s
- 945 \$ / an : Organisation et OBNL de plus de 500 employé-e-s

[En savoir plus sur l'adhésion annuelle](#)

## Quelques témoignages

---

« J'ai beaucoup aimé cette formation, que je recommande fortement aux gestionnaires nouvellement en poste ou d'expérience pour mieux s'outiller face aux défis constants de la gestion d'une équipe tout en adoptant une posture bienveillante qui favorise le bien-être de toutes et tous – incluant le nôtre! Jessy Riel, formatrice compétente, éloquente, souriante et sensible, accompagne et oriente avec efficacité et dynamisme. »

« Je dis régulièrement à mes collègues de faire attention à eux. Personne ne peut aider les autres s'il ne peut pas s'aider lui-même. Le premier outil de travail d'un gestionnaire est sa propre personne ! Pour ma part, après le parcours, je me considère mieux outillée.

« J'ai appris à exprimer mes sentiments au travail sans avoir peur du jugement. J'ai appris à accueillir les peurs et les angoisses de mes collègues sans m'en sentir responsable. »

[Visionnez le témoignage de Maxime !](#)





# Présentation de la formatrice

---

Présidente et fondatrice d'Ax Conseil, Jessy Riel est formatrice, coach exécutive et conseillère en management certifiée (C.M.C.). Membre de l'Ordre des administrateurs agréés du Québec et de la Fédération Internationale de Coaching (ICF), elle est également certifiée Profil NOVA et facilitatrice CoachingOurselves.

Diplômée en psychologie et en gestion, elle combine une fine compréhension des dynamiques humaines à une vision stratégique des enjeux organisationnels. Forte de plus de 15 ans d'expérience, elle a accompagné des centaines d'employés, gestionnaires et entrepreneurs dans des contextes variés de développement personnel et organisationnel.

Conférencière expérimentée, elle a animé plusieurs centaines de formations en entreprise sur la résilience, la communication, la gestion du stress et la prévention des risques psychosociaux, démontrant ainsi sa capacité à mobiliser les équipes et à offrir des outils concrets, et adaptés aux réalités professionnelles.

Jessy est également régulièrement sollicitée pour des entrevues et des interventions auprès du grand public.





## Prêt.e à vous inscrire à la prochaine cohorte *Mon entreprise, Notre bien-être* ?

Contactez-nous à : [marie-eve@arborescence.quebec](mailto:marie-eve@arborescence.quebec)

