Dîners-conférences et ateliers mieux-être

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Cherchez l'icône Webinaire pour nos formations à distance

Soutenir ses employés, prévenir l'épuisement

Détecter à temps le stress, l'anxiété et l'épuisement et intervenir en prévention.

Certains employés vivent des problématiques professionnelles ou personnelles. Comment les aider à demeurer productifs sans devenir thérapeutes? Dans cette conférence, le professionnel explique aux gestionnaires des méthodes positives d'accompagnement des employés.

Objectif : Reconnaître nos employés demandant un soutien supplémentaire, mettre en place un processus de support quotidien facile, léger et positif.
Langue : Français ou Anglais

Trousse d'intervention pratique : la motivation décortiquée et simplifiée

Comment se garder motivé tout en encourageant son équipe?

Prenez le pouls émotionnel et énergétique de votre équipe grâce à un outil diagnostique en ligne. Identifiez les trois grugeurs d'énergie qui épuisent vos employés. Finalement, apprenez à miser sur trois leviers qui permettent d'augmenter rapidement la motivation et l'énergie chez tous les êtres humains selon la recherche scientifique.

Objectif : Intervenir de façon ciblée et adaptée à votre réalité pour favoriser la motivation et la saine performance.
Langue : Français ou Anglais

Les personnalités difficiles et complexes

Comment les reconnaître, les gérer et prévenir le harcèlement psychologique?

Personne négative, narcissique, passive-agressive… Une personne de votre équipe ou de votre entourage prend toute votre énergie? Les participants apprennent à reconnaître les différents styles de personnalités toxiques et à mettre en place des moyens de réagir et de se protéger.

Objectif : Cette conférence vous présente les différentes caractéristiques liées aux personnalités complexes et difficiles, puis propose des pistes de solutions pour vous permettre de mieux gérer vos relations avec une personne manifestant des comportements dérangeants. **Langue** : Francais.

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Support aux gestionnnaires sous forme de coaching.

La communication positive

Écoute et prise de parole sensible.

Communiquer est un acte complexe que nous posons à tous instants du quotidien. Nos communications en relations humaines font intervenir plusieurs dimensions : communiquer avec qui, dans quelle intention, pour aller où? Certaines communications sont efficaces et sont des réussites. D'autres nous laissent insatisfaits par leur résultat et l'expérience qu'elles nous font vivre.

Objectif : Améliorer ses compétences, la conscience de soi ainsi que sa présence dans ses pratiques de communication.
Langue : Français

La conciliation des différentes sphères de sa vie

L'équilibre c'est possible.

Concilier les différentes sphères de sa vie pour y trouver un équilibre et une satisfaction est un défi au quotidien. Certaines sphères sont en carence, certaines ont trouvé leur équilibre, d'autres sont en excès. On cherche à s'ajuster au mieux selon notre contexte. Lorsqu'on pense avoir trouvé la stabilité, un événement vient tout débalancer et l'équilibre est à recréer. On est constamment à doser et à ajuster l'investissement dans l'une ou l'autre des sphères en tentant de se considérer et de considérer les autres.

Objectif : Faire le point et entreprendre une réflexion pour aller vers un équilibre plus satisfaisant. Se donner des outils pour s'aider à prendre du recul et des décisions afin de mieux concilier vie professionnelle et personnelle.
Langue : Français

La gestion du stress

Distinguer le stress et l'anxiété et les prévenir.

Pourquoi suis-je parfois stressé et anxieux ? Et à quel degré? Quels sont les signes avant-coureurs de l'excès de stress? Cette conférence vous aidera à trouver les moyens qui vous permettront de vous accomplir, de vous sentir plus détendu au quotidien et certainement plus heureux.

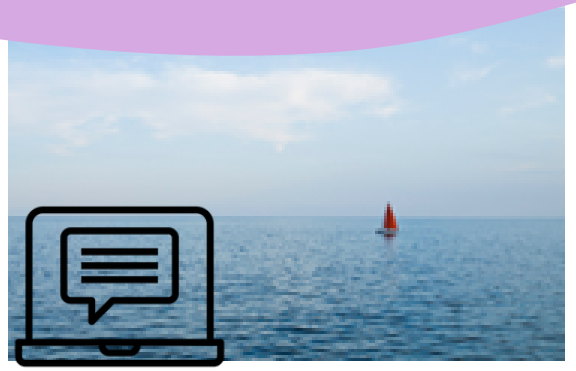
Objectif : Savoir identifier les signes et les symptômes du stress et de l'anxiété chez nos collègues et employés. Découvrir plusieurs stratégies pour bien gérer son stress.

Un questionnaire validé qui vous permettra de mesurer votre niveau de stress.
Langue : Français

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Pour les employés.
Gestion des émotions et des relations au travail.



Favoriser la civilité en entreprise

Créer et conserver nos liens.

Cette conférence vous permet de prendre conscience et vous aide à identifier les éléments qui influencent positivement ou négativement un climat de travail. Des stratégies pour améliorer le climat de travail et la qualité de vos relations sont présentées.

Objectif : Raviver notre énergie au travail et l'harmonie des troupes
Langue : Français

Détenir le pouvoir personnel de sa vie

Croissance personnelle.

Dans cette formation, le professionnel discute de l'importance capitale de développer son estime et sa confiance en soi. L'écoute de soi et l'ancrage sont la base de la prise en charge de sa destinée. Celles-ci préviennent les difficultés relationnelles, émotives et physiques de chaque individu.

Objectif : Connaître ses forces et ses talents, mais aussi avoir une juste perception de ses difficultés et de ses limites. Croire en ses capacités procure un sentiment de confiance et d'optimisme.
Langue : Français

Mieux gérer son stress en période difficile

Parfois la vie nous fait vivre des moments éprouvants développant ainsi des facteurs de stress à différents niveaux.

Quels sont les signes avant-coureurs de l'excès de stress. Cette conférence vous aidera à trouver les moyens et stratégies qui vous permettrons de mieux passer à travers les moments difficiles et retrouver l'équilibre.

Objectif : Savoir identifier les signes et les symptômes du stress et de l'anxiété, mieux comprendre et équilibrer le triangle des sphères de vie.**Langue** : Français

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Pour les employés. Gestion des émotions et des relations au travail.

Les différents tempéraments dans une équipe

Miser sur la diversité pour s'adapter à votre environnement changeant.

Découvrez les quatre types de personnalités. Quels sont les traits dominants de chacun, les forces, les faiblesses et les relations entre ces quatre personnalités. Chaque participant aura la chance de découvrir sa personnalité dominante à l'aide d'un test. Jeu des couleurs.

Objectif : Les gens pourront se découvrir et ainsi mieux travailler avec les ressemblances et différences de chacun. L'art de miser sur la diversité dans une équipe pour relever efficacement les défis variés auxquels vous faites face.
Langue : Français

La *Générique* en santé mentale

Comprendre et reconnaître les comportements pour mieux accompagner.

Dans cette formation, le professionnel démystifie différentes formes de maladie mentale et présente des pistes d'actions efficaces et adaptées pour mieux intervenir. Les troubles anxieux, les troubles de l'humeur et le trouble de la personnalité limite sont présentés.

Objectifs : Augmenter son niveau de confort, son sentiment de compétence et d'efficacité face à la santé mentale
Langue : Français

Rassembler l'équipe sur un objectif commun motivant

Établir sa mission, sa vision et ses valeurs d'équipe.

Dans cette conférence, la conférencière nous révèle l'importance d'établir une même vision dans son équipe de travail. Un navire sans capitaine est difficile à diriger et des matelots ne connaissant pas la destination et leurs tâches à accomplir sont voués à une navigation presque impraticable.

Objectif : Par le biais d'une activité ludique, les participants arriveront à s'engager dans une direction commune afin de propager des valeurs humaines et former une cohésion dans son organisation.
Langue : Français

Servirplus

Mon choix pour la vie.

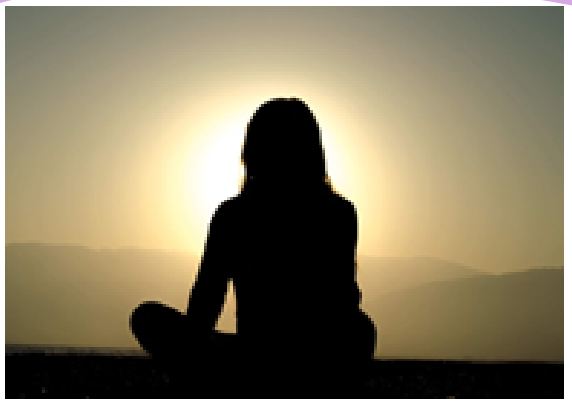
Pour les employés
Gestion des émotions et des relations au travail

Vitalité

Alimentation, activité physique, sommeil et état d'esprit. Vers l'équilibre!

L'exercice quotidien, une saine alimentation, la gestion du stress et de bonnes nuits de sommeil sont toutes des caractéristiques d'un mode de vie sain. L'activité physique est très importante pour le maintien de la santé physique et psychologique. La recherche révèle que l'activité physique a d'importants avantages psychologiques. Par exemple, l'exercice peut améliorer votre humeur et vous aider à vous sentir plus confiant et compétent.

Objectif : Trouver son équilibre et prendre sa santé en main. Les gens équilibrés se détendent, se reposent et se distraient plus. Ils gèrent mieux leur stress et sont ainsi mieux préparés à faire face aux tensions ou aux urgences lorsqu'elles se présentent ou s'accumulent. **Langue** : Français



La méditation et le yoga

Outils d'autorégulation et de revitalisation.

La méditation est un état de transe qui implique l'attention, la respiration et la détente. Méditer c'est nous permettre de communiquer avec notre essence et notre univers. Entre autres, c'est un exercice qui nous permet de nous donner au moment présent. Qu'est-ce qu'est le yoga et quels sont ses effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale.

Objectif : Comment intégrer la méditation et le yoga à notre routine quotidienne et trouver la méthode qui fonctionne le mieux pour nous (ex : avec musique, des sons, en silence, fixation d'un objet, etc.). Savoir pratiquer la méditation au bureau pour éliminer le stress.
Langue : Français

Ressourcement par le yoga du rire

Créé en Inde en 1995 par le Dr Madan Kataria, le yoga du rire est aujourd'hui mondialement pratiqué. Il s'agit d'un concept unique alliant des exercices ludiques à des respirations de yoga.

La performance au travail et le stress omniprésent tendent à nous couper de notre rire naturel et de ses nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Voici un excellent outil qui nous détend, nous fortifie, stimule la créativité et favorise un meilleur esprit d'équipe. En compagnie d'une animatrice certifiée.
Langue : Français

Servirplus
Mon choix pour la vie.

Volet santé et bien-être.

Nutrition et la santé du cœur !

L'alimentation pour réduire les problèmes cardiovasculaires.

De nos jours, nous nous laissons guider par l'industrie alimentaire, elle-même gérée par le marketing, plutôt que de prendre en charge son alimentation. Qu'est-il arrivé? Notre alimentation a changé. Elle est passée de produits frais de la terre à des produits super transformés. Ces derniers sont à la base des pannes d'énergie et des problèmes, dont le surpoids, l'hypertension, le cholestérol ou le diabète. L'alimentation, en complément avec l'exercice, est le seul moyen pour être en mesure de performer et de réduire les risques cardiovasculaires.

Objectifs : Décortiquer et adapter nos habitudes alimentaires pour apprendre quels aliments favoriser et comment les intégrer à nos menus quotidiens. **Langue** : Français ou Anglais

Éliminons les toxines

Optons pour les supers aliments .

L'organisme produit normalement des toxines suite à différentes situations de la vie courante. L'alimentation est un facteur majeur pour augmenter ou réduire la production des toxines. Cuisiner avec les super aliments : une valeur ajoutée à une alimentation équilibrée.

Objectif : Regarder l'impact de l'alimentation industrielle et des mauvaises combinaisons alimentaires sur la production des toxines. Quel est le rôle des super aliments? Quels sont les supers aliments et comment les utiliser au quotidien pour réduire la production des toxines. Comment nettoyer son corps.
Langue : Français ou Anglais

Les smoothies

Une mode à conserver.

Pour bien manger et le faire rapidement, il faut des trucs ! Un smoothie peut remplacer un petit déjeuner, un autre repas ou une collation. Le smoothie bien équilibré est un bon dépanneur pour éviter de sauter un repas. Manger aux bonnes heures selon ses activités permet de garder son énergie, sa vitalité et de maintenir son poids.

Objectif : Différencier le smoothie repas, collation ou détoxiquant. Comment bien les construire? Quels aliments privilégier? Quels aliments éviter? Dégustation en groupe. Recettes incluses.
Langue : Français ou Anglais

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Volet santé et bien-être.

Les légumineuses

Une alternative à la viande.

Les légumineuses sont consommées depuis des millénaires par des peuples du monde entier. Elles ont des qualités exceptionnelles : riches en glucides complexes, en fibres alimentaires, en minéraux : fer, calcium, magnésium, sélénium et en vitamines (dont celles du complexe B, ayant un indice glycémique bas et des propriétés intéressantes pour le fonctionnement du cerveau).

Objectif : Découvrir l'importance des légumineuses dans une alimentation saine et performante. Apprendre à les cuisiner en un tour de main. Les déguster en groupe. Recettes incluses.
Langue : Français ou Anglais

La nutrition et le cancer

Faire des choix de prévention par l'alimentation.

Plusieurs aliments préviennent le cancer. Quels aliments favoriser et comment les intégrer à nos menus quotidiens ? L'exercice aussi est important dans la prévention du cancer. L'alimentation est le terreau de notre santé !

Objectifs : Décortiquer et adapter nos habitudes alimentaires pour apprendre quels aliments favoriser et comment les intégrer à nos menus quotidiens.
Langue : Français ou Anglais

Faire les bons choix alimentaires

Pour améliorer notre qualité de vie, notre santé physique et mentale.

L'alimentation saine et équilibrée fournit l'énergie et la vitalité pour jouir d'une vie active à tout âge. C'est l'une des meilleures façons d'améliorer notre état de santé et de nous protéger contre plusieurs problèmes de santé. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. La fréquence et la quantité à consommer varient toutefois selon le type d'aliment.

Objectif : Identifier les aliments à privilégier. Si nécessaire, planifiez une transformation alimentaire à moyen terme pour augmenter notre vitalité et réduire notre poids au besoin. Apprendre comment réaliser un consensus familial sur l'alimentation.
Langue : Français ou Anglais

Servirplus

Mon choix pour la vie.

Volet santé et bien-être.

***ICF, PriceWaterhouseCouper & the Association Resource Centre**

Coaching personnalisé pour employés et gestionnaires

Le coaching est une démarche de développement de compétences qui permet d'accompagner un individu pour améliorer la performance et l'équilibre au travail. On travaille sur des objectifs précis, identifiés comme importants pour le succès de la personne et de son entreprise. Les défis vécus au travail sont utilisés comme source d'apprentissage pour développer des compétences personnelles, relationnelles et de gestion. C'est une approche orientée vers la connaissance de soi, la recherche de solutions et le passage rapide à l'action. On pourra établir un « plan de coaching » avec des objectifs, des moyens de les atteindre et des indicateurs de résultat. On vise des changements significatifs et durables
Langue : Français ou Anglais.

Pour qui?

- L'individu qui fait face à un défi et qui aimerait s'outiller
- Celui qui a besoin de développer certaines habiletés interpersonnelles
- Celui qui n'atteint pas les résultats souhaités ou démontre des comportements inappropriés
- La personne qui est appelée à optimiser son potentiel et sa performance

- **Pourquoi?**
- Gérer son stress et ses émotions
- Habiletés interpersonnelles et connaissance de soi
- Leadership (mobiliser, avoir de l'influence, s'affirmer sainement, etc.)
- Gérer le changement
- Gérer les employés difficiles ou les conflits
- Améliorer son rendement et son efficacité
- Gestion de l'énergie, du temps et équilibre de vie

Une conférence sur mesure?

Laissez-nous savoir vos questionnnements et vos besoins. On vous dessinera une conférence personnalisée.

Info@servirplus.qc.ca
1-800-264-1888
www.servirplus.qc.ca

Servirplus
Mon choix pour la vie.

Services sur mesure.