



The Ottawa  
Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa

The Ottawa Hospital EAP Health  
and Wellness Website / Portail de  
santé et de mieux-être du PAE de  
L'Hôpital d'Ottawa

Shepell-fgi<sup>™</sup>  
travail. santé. vie

## **Série d'ateliers sur le mieux-être offerts par Shepell-fgi**

Shepell-fgi est heureux de pouvoir offrir une grande variété d'ateliers sur le mieux-être, un ajout important à notre Programme d'aide aux employés.

**Remarque :** Ces ateliers sont offerts en anglais, mais on pourra répondre à vos questions en français.

### **Understanding Depressive Illness**

**Campus Civic : le 19 juin 2007, 12 h à 13 h**

Au Canada, cinq pour cent de la population active souffrent de dépression et se présentent au travail malgré tout. Cette situation est aggravée par les préjugés qui entourent la dépression, même de nos jours, et la réticence à aborder le sujet ouvertement chez soi ou au travail. Vous aurez l'occasion de découvrir les mythes les plus répandus sur la dépression et de mieux comprendre ses causes, ses éléments déclencheurs et ses symptômes. Il sera aussi question de divers traitements efficaces dans le cas de la dépression.

### **Caring for the Aging**

**Campus Civic : le 12 septembre 2007, 12 h à 13 h**

En raison du vieillissement de la population, nombre de Canadiens doivent maintenant assumer la responsabilité de prendre soin d'une personne âgée. Ce rôle, qui comporte de multiples facettes, est très différent des autres. Toutefois, devant composer avec un horaire trépidant, nombre d'entre nous avons de la difficulté à trouver le temps d'effectuer des recherches et de nous renseigner sur les problèmes critiques auxquels nous nous pouvons heurter en tant qu'aidant naturel auprès d'une personne âgée que nous aimons. Les renseignements fournis par ce séminaire permettent à l'aidant naturel de prendre des décisions éclairées et de rendre cette expérience positive et enrichissante.

### **Living Well with Stress**

**Campus Riverside : le 18 octobre 2007, 12 h à 13 h**

Le stress est partout et personne n'y est immunisé. Nous devons composer tous les jours avec des facteurs de stress dont certains sont courants et d'autres uniques. Puisque le stress peut être évité, ce séminaire est centré sur l'art d'apprendre à bien vivre avec le stress. Les participants apprendront la définition du stress, ce qu'est la réaction de lutte ou de fuite, à déterminer leurs facteurs de stress ainsi que des stratégies d'adaptation qui augmenteront leur résistance au stress.

### **Living Well with Shift Work**

**Campus Général : le 24 octobre 2007, 20 h à 21 h**

La recherche révèle que 80 % des travailleurs éprouvent des difficultés dans un des domaines ou plus : combattre la fatigue chronique, maintenir des habitudes alimentaires saines et équilibrées, et composer avec le stress qu'entraîne un horaire variable qui isole le travailleur de quarts du « reste du monde ». Ce séminaire fournit aux travailleurs de quarts des stratégies éprouvées et des ressources pratiques qui les aideront à s'adapter à ce mode de vie.

### **Parenting the Tween Years**

**Campus Civic : le 5 février 2008, 12 h à 13 h**

Ce séminaire est conçu pour normaliser et recadrer les changements qui se produisent au cours de la phase de développement de l'adolescence (de 13 à 19 ans) et offrir aux parents d'adolescents des suggestions qui leur permettront d'aider leur enfant à effectuer le passage à la vie adulte.

### **Boosting your Positive Outlook**

**Campus Général : le 31 mars 2008, 12 h à 13 h**

Les pensées négatives contribuent largement à accroître le stress. Alors que ces pensées se manifestent, les changements chimiques qui s'opèrent dans le corps augmentent notre niveau de stress et nuisent à notre rendement et à notre bien-être. Ce séminaire fournit aux participants les outils qui les aident à mieux comprendre ce qui entraîne la pensée négative et ses manifestations habituelles et leur présente une stratégie toute simple leur permettant de contrer ces pensées avec efficacité.

*Pour vous renseigner sur les lieux où seront présentés ces séminaires et vous y inscrire, appuyez ici ([http://infonyet/documents\\_hs/Wellness\\_Seminars-fr.pdf](http://infonyet/documents_hs/Wellness_Seminars-fr.pdf))*