

# Semaine de soutien aux travailleurs de première ligne

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

Comme mentionné ci-dessus, les matinées seront réservées au cercle de partage qui débutera à 9h30 jusqu'à 12h00.

A partir de 13h30 chaque après-midi, vous aurez également un atelier disponible si vous pouvez y assister.

Voici la liste des ateliers, accompagnée d'une brève description.

\*Veuillez noter que pour chaque atelier auquel vous participez, un certificat d'accomplissement vous sera envoyé par courriel. **S'agissant d'ateliers en direct, si vous souhaitez participer, il est important que vous soyez connecté à l'heure, nous vous suggérons de vous connecter entre 13h15 et 13h30.**

## LUNDI 26 JUIN 13H30 PLAN DE MIEUX-ÊTRE

L'atelier a été conçu pour aider les personnes à créer un guide pour les aider à améliorer le mieux-être à l'avenir. Il examine nos quatre aspects et comment nous pouvons maintenir un équilibre sain dans nos vies.

## MARDI 27 JUIN 13H30 RÉDUCTION DES MÉFAITS

Cet atelier passe en revue les documents gouvernementaux historiques qui ont eu un impact considérable sur la santé des Autochtones. Il traite également de la façon dont les déterminants sociaux et le racisme systémique affectent profondément la santé des Autochtones. 3 niveaux de prévention dans la communauté sont également abordés en mettant l'accent sur la prévention tertiaire. Des outils de réduction des méfaits sont présentés et discutés. Les modes de vie autochtones sont mis en évidence en mettant l'accent sur la guérison et la compréhension sans jugement.

## MERCREDI 28 JUIN 13H30 PRÉSENTATION MWT

MWT offre une gamme de services pour renforcer les capacités dans le domaine du bien-être holistique (programme postsecondaire, formation de première ligne, supervision clinique). Ce travail va de pair avec nos programmes virtuels et résidentiels en plus d'offrir un soutien aux intervenants de première ligne.

Dans cette présentation, vous en apprendrez plus sur ce que fait exactement MWT, ainsi que sur les services et la formation offerts aux travailleurs de première ligne.

## JEUDI 29 JUIN 13H30 PRENDRE SOIN DE SOI POUR UN ÉQUILIBRE CONTINU

Cet atelier a été créé strictement pour les intervenants de première ligne, c'est un outil d'accompagnement;

- Bien-être à partir d'une approche holistique basée sur les forces
- Se connecter avec ce qui compte le plus
- Auto-Compassion

LIEN ZOOM :

[HTTPS://CEPN-FNEC.ZOOM.US/J/6228141392](https://CEPN-FNEC.ZOOM.US/J/6228141392)

