

#### PERSONNELS VISÉS :

- Tout le personnel du CISSS de Chaudière-Appalaches

#### DATES & ENDROITS :

- Formation disponible sur l'environnement numérique d'apprentissage (ENA)
- Pour la connexion sur l'ENA, vous référer au pas à pas disponible par le biais du chemin suivant :  
R:\5 - Commun\53  
Inscription\_ formations\Bienveilleurs

#### DURÉE :

2 heures :

- Introduction (5 minutes)
- Capsule 1 : Le stress et moi (20 minutes)
- Capsule 2 : Mes stratégies d'adaptation au stress (30 minutes)
- Capsule 3 : Les habiletés clés du rôle de veilleur (20 minutes)
- Capsule 4 : Soutenir mes collègues (35 minutes)
- Conclusion (10 minutes)

#### FORMATION ACCRÉDITÉE:

Non, mais elle apparaîtra à votre profil de formation.

#### HORAIRE :

Selon la disponibilité de l'employé

#### POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Communiquez avec Maude Lambert  
Service du développement des compétences (SDC)  
418-390-8996, poste 33567

## OFFRE DE FORMATION

Toutes les directions

### Devenir (bien)veilleur: prévention et premiers secours psychologiques



#### OBJECTIFS :

Reconnaître les savoir-faire et les savoir-être à développer afin de réaliser pleinement son rôle de veilleur :

- Distinguer les différentes facettes du stress afin de prendre soin de soi et des autres.
- Déterminer les stratégies à mettre en place afin de s'adapter au stress et les recommander, au besoin.
- Identifier les composantes du rôle de veilleur afin de bien comprendre son rôle.
- Identifier les actions à poser pour soutenir vos collègues dans le cadre de votre rôle de veilleur.

#### RÉMUNÉRATION :

Le personnel visé sera rémunéré à taux simple.

| Situation   | Code à utiliser  |
|---|--|
| Visualisation du webinaire à l'intérieur de votre quart de travail  | FoORG si vous êtes remplacé<br>FoDIR si vous n'êtes pas remplacé |
| Visualisation du webinaire en dehors du quart de travail, que ce soit sur les lieux du travail ou à la maison (avec l'accord du gestionnaire) | FOX 1  |
| Pour les gestionnaires : la formation doit être visionnée pendant le temps de travail   | FoDIR  |

#### MODALITÉS :

Si le participant souhaite devenir bienveilleur, il doit faire parvenir son attestation de réussite de la formation à l'adresse courriel suivante, il sera ensuite contacté par l'équipe de bienveilleurs qui pourra répondre à ses questions : [bienveilleurs.ciassca@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bienveilleurs.ciassca@ssss.gouv.qc.ca)

Nous vous invitons à consulter le pas-à-pas indiquant les instructions d'accès à la formation disponible en suivant ce chemin :

R:\5 - Commun\53 Inscription\_ formations\Bienveilleurs

#### INSCRIPTION

L'autorisation du gestionnaire est nécessaire, mais aucune inscription n'est requise.

**Si vous avez des problèmes avec vos codes d'accès pour vous connecter à l'ENA, veuillez faire une demande Octopus ou aviser votre gestionnaire.**